

Zapečené tortilly s brokolicí a čedarem



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

2383 kalorií , **27 g** cukrů , **84 g** tuků , **46 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecene-tortilly-s-brokolici-a-chedarem>

Příprava

Tortilly pomažeme trochou olivového oleje. Rozdělíme na ně hrášek, kukuřici a krátce povařenou brokolici nakrájenou na kousky. Osolíme, opepříme a posypeme strouhaným čedarem. Přeložíme napůl. Pečeme 5 minut na 200 °C. Mezitím si připravíme dip: zralé avokádo rozdrtíme vidličkou, smícháme s jogurtem a majonézou, nasekanou chilli papričkou, šťávou z limetky. Tortilly podáváme s dipem.

Ingredience

- 8 ks tortill
- 1 ks brokolice
- 1 ks avokáda
- 1 ks chilli papričky
- 1 ks limety
- 1 lžíce olivového oleje
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře
- 200 g hrášku
- 200 g kukuřice
- 100 ml bílého jogurtu
- 100 g majonézy

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Hlavní chod

