


Bezglutenske tortilje od crvene leće

 NAČIN PRIPREME
Jednostvna priprema

 VRIJEME PRIPREME
> 60 min

 BROJ PORCIJA
5 porcija

Sastojci

150 g crvene leće
240 ml vode
sol
ulje

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Ispirite crvenu leću i ostavite da se namače i 3-4 sata (ili preko noći).

Stavite ocijeđenu leću u blender s 240 ml vode i 2 prstohvata soli i blendajte smjesu 2 minute, dok ne postane potpuno glatka.

Tavu zagrijte na srednjoj vatri pa namastite s malo ulja. Smanjite temperaturu, ulijte oko 1 dl smjese i rasporedite je po tavi.

Pecite oko 3 minute dok se rubovi ne počnu odvajati od tave, a zatim pažljivo okrenite tortilju i pecite još minutu. Pečenu tortilju stavite na tanjur i prekrijte da se ne suši.

Ponavljajte postupak s preostalom smjesom.

Tortilje možete puniti sastojcima po želji, sa svime se dobro slažu!

Mi smo odabrali punjenja bogata proteinima te time dobili ne samo ukusan već i nutritivno kvalitetan obrok - isprobajte i uživajte!

- recept za Bezglutenske proteinske tortilje s lososom
- recept za Bezglutenske proteinske tortilje s jajima
- recept za Bezglutenske proteinske tortilje s piletinom

video

Pogledajte i recept kako pripremiti proteinske tortilje od crvene leće te kako iste možete napuniti lososom, jajima ili piletinom.

