

Dietní tortily Zdeňky Nekudové



Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

372 kalorií , **6 g** cukrů , **0 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/dietni-tortily-zdenky-nekudove>

Příprava

Výhodou krůtího maso je ještě dietnější než kuřecí, skladbou živin je ale velmi podobné. Houby mají málo tuku a kalorií (na 100g připadá 0,5gtuku a 13kcal) Omyté maso nakrájíme na tenké nudličky a osmahneme na pánvi, kterou jsme lehce peroutkou potřeli olivovým olejem a podusili na něm na drobno nakrájenou cibulku, až maso změkne, zalijeme ho drcenými loupánými rajčaty a žampiony a vše dusíme, až se úplně vypaří voda z rajčat, dochutíme bylinkami a drceným česnekem. Pak přidáme konzervu mexických fazolí (popř. drcené čili papričky, pokud máte raději pálivější chuť). Na zjemnění můžeme na závěr přidat polévkovou lžící jogurtu. Tortily ohřejeme v troubě na sucho, popř. v mikrovlnné troubě na grilu. Naložíme do nich směs s masem, nahoru poklademe na tenké proužky nakrájený tvrdý sýr a vrstvu čerstvé nakrájené zeleniny. Zarolujeme a ihned můžeme podávat.

Tip k receptu

Maso můžeme lehce dosolit a ochutit mexickým kořením. Masovou směs můžeme v tortilách ještě pokapat tabascem.

Ingredience

- 2 celozrné tortily
- 2 krůtí prsa
- 1 plechovka loupáných rajčat
- 1 plechovka žampionů
- 1 plechovka mexických fazolí
- 1 větší cibule
- 2 plátky tvrdého sýru
- 1 lžička olivového oleje
- 3 listy pekingského zelí
- 6 cherry rajčátek
- 0,5 papriky
- 1 stroužek česneku
- špetka kmínu
- 1 lžička bílého jogurtu

Kategorie

Obyčejný den, Mexická, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Exotika, Rodina, Hlavní chod

