**Autor**Marina Kusić

ShareTweetSaveEmail

1

Ovo je zdravija verzija tortilja idealna za sve one koji brinu o onome što jedu, ali i savršen način kako djeci 'podvaliti' špinat. Umjesto običnog bijelog brašna koristimo pirovo, a špinat im daje neodoljivu zelenu boju.
Za tortilje je potrebno prvo blanširati špinat, ocijediti ga, izmiksati u blenderu ili štapnim mikserom. Dodati ga u brašno, dodati jogurt, maslinovo ulje, prašak za pecivo i sol. Umijesti tijesto i podijeliti ga na šest jednakih dijelova. Svaki dio razvaljati na veličinu tave u kojoj ćete peći tortilje. Tortilje se peku na dobro zagrijanoj tavi po pola minute sa svake strane, bez dodavanja bilo kakvih masnoća.

2

Za umak je potrebno narezati piletinu na trakice i marinirati je soja sosom i medom. Luk se izreže na ploške i izdinsta se, doda se češanj češnjaka, čili papričice, a potom piletina. Piletina se dobro poprži, a potom se dodaje grah i kukuruz te se podlije s umakom od rajčice. Posoli se i popapri po želji.

3

Crveni kupus, zelena salata i crvena paprika izrežu se na trakice te se može napraviti tartar umak za tortilje. Pomiješamo majonezu i vrhnje, sitno narezan kiseli krastavac i češanj češnjaka, posolimo i popaprimo po želji te dodamo desetak kapi limunovog soka.



4

Na tortilju se namaže puna žlica tartar umaka, umak od piletine, graha i kukuruza, nariba se sira po želji, doda se crveni kupus, salata i paprika te se zamota.
Vjerujte, uživat ćete u svakom zalogaju. Dobar tek!

Pikantna družina u zelenom zagrljaju



500 g pirovog brašna
100 g mladog špinata
200 g jogurta
1 kom. prašak za pecivo
5 g soli
50 ml Zvijezda ekstradjevičansko maslinovo ulje
1 kom. konzerva crvenog graha
1 kom. konzerva kukuruza
500 g pilećih prsa
1 kom. crvenog luka
2 kom. češnja češnjaka
2 žlica soja umaka
2 kom. čili papričica
1 g papra
3 g soli
1 prstohvat meda

½ kom. crvenog kupusa
½ kom. zelene salate
1 kom. rog paprika
2 žlica Zvijezda light majoneze
2 žlica vrhnja
1 kom. kiseli krastavac
10 kapi limunovog soka
100 ml umaka od rajčice
100 g sira (ementaler, gauda)

NAMIRNICE

500 g pirovog brašna
100 g mladog špinata
200 g jogurta
1 kom. prašak za pecivo
5 g soli
50 ml Zvijezda ekstradjevičansko maslinovo ulje
1 kom. konzerva crvenog graha
1 kom. konzerva kukuruza
500 g pilećih prsa
1 kom. crvenog luka
2 kom. češnja češnjaka
2 žlica soja umaka
2 kom. čili papričica
1 g papra
3 g soli
1 prstohvat meda
½ kom. crvenog kupusa
½ kom. zelene salate
1 kom. rog paprika

2 žlica Zvijezda light majoneze
2 žlica vrhnja
1 kom. kiseli krastavac
10 kapi limunovog soka
100 ml umaka od rajčice
100 g sira (ementaler, gauda)

Način pripreme

1

Ovo je zdravija verzija tortilja idealna za sve one koji brinu o onome što jedu, ali i savršen način kako djeci 'podvaliti' špinat. Umjesto običnog bijelog brašna koristimo pirovo, a špinat im daje neodoljivu zelenu boju.
Za tortilje je potrebno prvo blanširati špinat, ocijediti ga, izmiksati u blenderu ili štapnim mikserom. Dodati ga u brašno, dodati jogurt, maslinovo ulje, prašak za pecivo i sol. Umijesti tijesto i podijeliti ga na šest jednakih dijelova. Svaki dio razvaljati na veličinu tave u kojoj ćete peći tortilje. Tortilje se peku na dobro zagrijanoj tavi po pola minute sa svake strane, bez dodavanja bilo kakvih masnoća.

2

Za umak je potrebno narezati piletinu na trakice i marinirati je soja sosom i medom. Luk se izreže na ploške i izdinsta se, doda se češanj češnjaka, čili papričice, a potom piletina. Piletina se dobro poprži, a potom se dodaje grah i kukuruz te se podlije s umakom od rajčice. Posoli se i popapri po želji.

3

Crveni kupus, zelena salata i crvena paprika izrežu se na trakice te se može napraviti tartar umak za tortilje. Pomiješamo majonezu i vrhnje, sitno narezan kiseli krastavac i češanj češnjaka, posolimo i popaprimo po želji te dodamo desetak kapi limunovog soka.



4

Na tortilju se namaže puna žlica tartar umaka, umak od piletine, graha i kukuruza, nariba se sira po želji, doda se crveni kupus, salata i paprika te se zamota.
Vjerujte, uživat ćete u svakom zalogaju. Dobar tek!



Pikantna družina u zelenom zagrljaju
NAMIRNICENačin pripreme