

# TORTILJE SA PILETINOM I POVRĆEM

## Sastojci:

- ❖ 4 tortilje
- ❖ 300gr pilećeg belog mesa
- ❖ 100gr kukuruza šećerca
- ❖ 1 crvena paprika
- ❖ 1 zelena paprika
- ❖ 1 šargarepa
- ❖ ½ glavice zelene salate
- ❖ sok od ½ limuna
- ❖ 2 kašike posnog majoneza
- ❖ 2 kašike gušćeg jogurta
- ❖ so, biljni začini po ukusu
- ❖ malo maslinovog ulja



## SASTOJCI ZA TORTILJE BEZ KVASCA:

- ❖ 300gr integralnog pšeničnog brašna
- ❖ 1 kašičica soli
- ❖ ½ kesice raška za pecivo
- ❖ 50ml maslinovog ulja
- ❖ 200ml tople vode

## Priprema tortilja:

1. Najpre u posudi pomešajte prvo suve sastojke, tj. brašno, so i prašak za pecivo, a potom dodajte maslinovo ulje.
2. Vodu dodajte postepeno i mesite, tako da dobijete meko testo, koje se ne lepi za ruke.
3. Koliko ćete tačno vode potrošiti, zavisi od toga koju ćete vrstu brašna koristiti. Umesto integralnog pšeničnog, možete iskoristiti speltino, ali u tom slučaju takođe postepeno dodajte vodu i partite kakve je gustine testo.
4. Uvek možete dodati malo više brašna, ili vode, kako biste dobili odgovarajuću gustinu.
5. Probala sam sa različitim vrstama brašna, i ova 2 su mi se pokazala odličnim. Oni se mogu mesiti sami, bez dodatka belog brašna, dok sam druga integralna brašna morala da mešam sa belim brašnom, kako bi tortilje bile mekane, i kako ne bi pucale. Oljuštiti tikvicu i iseći je na šnite.



## Priprema :

1. Prvo pripremite povrće – operite, očistite i skuvajte ono što je potrebno.
  2. U ovom slučaju skuvam kukuruz, a ostalo povrće očistim i iseckam. Tačnije, papriku i zelenu salatu iseckam, a šargarepu izrendam.
  3. Što više sirovog povrća, to bolje. Ne mora tako da bude, možete sve da skuvate, ukoliko više volite.
  4. Belo meso takođe načešće skuvam, ili propržim malo na maslinovom ulju. I tu vam je ostavljen izbor.
  5. Kako su sastojci spremni, pomešajte ih. Začinite po ukusu takođe, a ja najčešće dodam malo kari začina i soli, ponekad origano ili bosiljak.
  6. Limunov sok, majonez i jogurt izmešajte tako da dobijete ujednačen preliv.
- Sada, tortilje punite pripremljenim povrćem i mesom.
  - Zatim prelijte pripremljenim prelivom.
  - Urolajte ili umotajte ih onako kako vama odgovara.



**P.S.** Povrće koje sam navela najčešće koristim, međutim, bude tu često izmena. Svo povrće dolazi u obzir, a najviše, svakako, ono koje vi najviše volite, pa tako, ako vam se ova kombinacija ne dopada, pripremite povrće koje vi volite.

*Prijatno!*