magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 26. 4. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Tortilla s krůtím masem a pečenou zeleninou

URL článku: magazin/recepty/Tortilla-s-krutim-masem-a-pecenou-zeleninou__s10007x10937.html

Výhodou kukuřičných tortill je jejich přirozená bezlepkovost, jistým mínusem je nižší obsah bílkovin a vlákniny. Při výběru tortill vždy upřednostňujte celozrnné varianty, které jsou bohatší nejen na vlákninu, ale i vitaminy B skupiny, selen, hořčík a zinek.

Suroviny

tortilla celozrnná	4 ks

paprika žlutá, zelená, červená	240 g
maso - krůtí prsa	400 g
cibule	50 g
olej řepkový	15 g
limetková šťáva	10 g
smetana zakysaná light	60 g
koriandr nať	10 g
paprika sladká mletá	1 g
cibule sušená	1 g
chilli koření	1 g
kmín římský	1 g
cukr	3 g
sůl	1 g
pepř	1 g

Postup

Oloupanou cibuli nakrájíme na dílky, omyté a jádřinců zbavené papriky nakrájíme na proužky, maso na nudličky. Vše nasypeme do pekáčku, přidáme koření fajitas, olej, zlehka promícháme (nejlépe rukama) a pečeme v předehřáté troubě přibližně 30 minut. Hotovou směsí plníme tortilly, které jsme si předem nahřáli (viz. tip). Podáváme se lžičkou zakysané smetany a dílkem limetky.

- **Domácí fajitas:** 1 g chilli koření, 1 g červené nepálivé papriky, 1 g sušené cibule, 1 g římského kmínu, 1 g pepře, 1 g soli soli, 3 g cukru
- **Tip:** tortilly před podáváním pokropíme troškou vody, naskládáme je na sebe, zabalíme do alobalu a před plněním směsí je nahřejeme v troubě.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	384	146	1 537	max 550 kcal/porci
bílkoviny	g	30	11,5	120,6	-
sacharidy	g	38	14,6	153,3	-
z toho cukry	g	6	2,2	23,2	-
tuky	g	11	4,6	43,8	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2	0,9	9,9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	5	1,9	19,8	≥ 1.4 g/100 g
sůl	g	0	0,455	4,785	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	1	0,2	2,5	≤ 2,5 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (pokrmy určené k přesnídávce, lehkému obědu a pod).

Copyright © 2024