

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

Isperite 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
Bezglutenske proteinske tortilje
- recept za 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.

Više recepata koji bi vam se mogli svidjeti pogledajte [ovdje](#).

