

Rychlá zapečená tortilla se šunkou a sýrem



1 PORCE



STOB RECEPT

Ingredience

Potravina	Množství (g/ml)
Tortilla celozrnná průměr	65
Šunka vepřová nejvyšší jakosti	50
Paprika červená	100
Okurka salátová	100
Lučina	20
Eidam 30%	40

Postup přípravy

Tortillu potřeme Lučinou (pro méně energetickou variantu lze vynechat nebo použít odlehčené veze nebo například cottage). Přidáme plátky šunky a sýra. Tortillu srolujeme a zapečeme v grilu. Při podávání nezapomeneme doplnit libovolnou čerstvou zeleninou.