

Kasvistäytteiset tortillat

Maissijauhoista leivottuja ohuita leipäsiä eli tortilloja saa hyvin varustetuista elintarvikeliikkeistä.

<p>Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 25 minuuttia 4 annosta</p>	
8	tortillaa
400 g	taitepapuja rihmottuna (poista myös kannat) pavut rihmotaan eli kannan mukana lähtevä rihma vedetään pois
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	valkosipulinkynsi
$\frac{1}{2}$	keltaista paprikaa suikaloituna
1	sipuli ohueksi viipaloituna
pari hyppysellistä	tulista chilipaprikaa
300 g	kaltattuja, paloiteltuja tomaatteja (poista siemenet)
1 rkl	persiljaa silputtuna
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuumenna uuni +180°-asteeseen. Kääri tortillat folioon ja kuumenna uunissa, kunnes tortilloja voi taivutella ilman, että ne murtuvat. 2. Keitä sillä välin papuja vähässä vedessä 10 minuuttia. Valuta pavut. Kuumenna öljy ja valkosipuli, lisää siihen paprika, sipuli ja chilipaprika. Kypsennä vihanneksia 10 minuuttia, lisää sitten pavut. Sekoita ja jatka kypsentämistä vielä muutama 	

minuutti.

3. Sekoita paloitetut tomaatit ja persiljasilppu kulhossa. Lusikoi papuseos ja tomaatit tortilloille, kääri ne rullalle tai taita puolikuun muotoon. Tarjoile tortillat kuumina.



taitepapu, vihreäpapu



chilipaprika

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	240 g
Rasvaa yhteensä	4 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	0 g
Kolesterolia	0 mg
Proteiineja	8 g
Hiilihydraatteja	43 g
Natriumia	178 g
Kuituja	6 g
Sokeria lisätty	0 kcal