



Diétne jedlo, suroviny na 4 porcie

//

Suroviny:

100 g ružičiek brokolice

100 g mrkvy nakrájanej na dlhé tenké pásiky

100 g malej, pozdĺžne nakrájanej kukurice

100 g malej, pozdĺžne nakrájanej tekvice

4 tortilly

1 šálka olivového, bazalkového alebo paradajkového pesta

hrst koriandra

1/2 šálky strúhaného syru čedar

Postup prípravy:

V hrnci uvarte osolenú vodu. Blanšírujte v nej zeleninu 5 minút alebo kým nezmäkne. Vyberte a nechajte vychladnúť. Zohrejte tortilly podľa návodu na balíčku, potrite pastou a posypte zeleninou, koriandrom a syrom. Zabaľte a servírujte. Dobrú chuť

.

//

.