

# Szafi Reform tortilla

---

Ahogy a pihe-puha **zsemle**, a tortilla is isteni finom az új **Szafi Reform lisztből**. Gyors, egyszerű, imádni való. A töltelékben semmi különleges nincs, egyszerű paradicsomos csirke, ami szerintem nagyon jó lehet tésztás ételekhez is, egy kicsivel hígabbra főzve.

Az eredeti recept **Szafinál**, **ITT** található.

Egy korábbi, tk lisztes tortilla recept **ITT**.

Hozzávalók a tortillához:

65 g Szafi Reform (régi nevén Szafi Fitt) szénhidrátcsökkentett gluténmentes paleo kenyér és péksütemény lisztkeverék (**ilyen**)

egy nagy csipetnyi só (1 g)

egy kis csipetnyi bors

10 g almaecet (vagy frissen facsart citromlé)

50 g víz

1 M-es tojás

+ 4 g **Szafi Reform szénhidrátcsökkentett gluténmentes paleo kenyér és**

**péksütemény lisztkeverék** a gyúráshoz és nyújtáshoz

A töltelékhez:

kb. 270 g csirkemell

2 db sárgarépa (tisztán mérve 120 g)

1 kicsi hagyma

egy kevés **kókuszolaj**

50 g sűrített paradicsom (konzerves) és 50 g víz keveréke

5 g Szafi Reform (régi nevén Szafi Fitt) bolognai és lasagne alap (**ilyen**)

egy kevés chili

A tortillához a liszt kivételével elkeverjük a hozzávalókat, hozzáadjuk a lisztet és összegyúrjuk. Pihentetjük 10 percet, majd lisztezett felületen átgyúrjuk, két részre osztjuk, gombócot formázunk, majd kinyújtjuk 22 cm-es körökre. Egy palacsinta sütőt felmelegítünk (közepes hőfokon), kiolajozzuk, majd kisütjük a lapokat.

A töltelékhez az apróra vágott hagymát egy kevés kókuszolajon "megfuttatjuk", rátesszük a karikára vágott sárgarépát, majd a felszeletelt csirkemellet, fehéredésig kevergetjük. Felöntjük egy kevés vízzel és fedő alatt puhára főzzük. A paradicsompürét elkeverjük 50 vízzel és a bolognai porral, a chilivel és hozzáöntjük a csirkéhez, pár perc alatt készre főzzük.

Szénhidrát és kalória:

A tortilla összesen 34 g ch és 286 kcal. (1 db: 17 g ch és 143 kcal)

A töltelék összesen: 20 g ch és 470 kcal.

1 db tortilla, töltelékkel: 27 g ch és 378 kcal.

---

A Facebook-on itt találsz meg: **fittkonyha.info**

