terčiny tortily

Hlavní jídlo (vytvořil*a Fons Beníšky)

název	množství (na 36 porcí)	
Červená čočka	2 kilogramy	(pokud chceš vaření urychlit, je na směs do tortily super i konzervovaná cizrna, která už se nemusí nijak namáčet ani předvařovat)
Tofu	500 gramy	
Rajčatový protlak	500 gramy	
Paprika bílá	500 gramy	
Tortila	54 kusy	
Ledový salát [kus]	4 kusy	
Cibule červená [kus]	4 kusy	
Česnek [palice]	1 kusy	
jogurt bílý velký 1kg	0.5 kusy	
Koření - provensálské		
Koření - pepř černý		
Sůl		

návod k přípravě

Nakrájej cibuli, papriku a balkánský sýr. Nejdřív trochu orestuj cibuli a pak k ní přidej papriku a balkánský sýr nebo tofu. Opepři, osol, přidej provensálské koření. Chvíli restuj, zalij trochou vody, přidej rajčatový protlak a promíchej. Do směsi nasyp červenou čočku a vyčkej, než čočka změkne tak akorát na skus. Podle potřeby můžeš přilívat vodu – záleží,jakou bude mít čočka zrovna žízeň. Směs by neměla být úplně „vodová“,aby pak nezdrhala pryč ztortily nebo nedejbože pryč z talíře.

Dresing:Smíchej bílý jogurt sprovensálským kořením a česnekem.Do mističek dej ještě syrovou zeleninu (coleslaw promíchaný s ledovýmsalátem, rajčata, cibuli, olivy, nakrájený balkánský sýr), ať si každý můžetortilu vylepšit po svém. Pokud bys to chtěl/a urychlit, můžeš tortily všem ubalit, ale zas když to necháš na každém, tak je z toho celkem vtipné kontaktní jídlo :)

úkoly

recept nemá úkoly