



מתכון אפשריבריא: טורטייה ים תיכונית

מה במתכון? טורטייה ים תיכונית

- **עגבניות, מלפפון, פלפלים:** עשירים בטעם, מינרלים, ויטמין C, חומצה פולית, ואשלגן.
 - **קטניות:** סויה, שעועית לבנה וחמוס העשירים בחלבון, בסיבים תזונתיים ובמינרלים - ברזל, אשלגן וסידן.
 - **שמן זית:** המכיל חומצות שומן חד-בלתי רוויות. מכיל ויטמין E, בטא קרוטן ונוגדי חמצון חשובים.
- טורטייה מקמח מלא:** דגנים מלאים הם מקור טוב לוויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים שתורמים לתחושת שובע, מאטים את ספיגת הסוכר בדם משפרים



הוראות הכנה

משך הכנת המתכון קצר מאוד, ומוערך בכ-10 דקות. כדי לעמוד במסגרת הזמנים נעשה שימוש בקטניות מבושלות מראש (מבישול ביתי, מוכנות וקפואות או משימורים) וטורטיות קנויות ומוכנות לאכילה - מקמח מלא.

- מועכים את השעועית בעזרת מזלג, מתבלים בשמן זית, מלח ופלפל.
- את ממרח השעועית שהתקבל מורחים על הטורטייה.
- חותכים את הירקות, מניחים על הטורטייה, מוסיפים את האדממה (המקולפים) ואת גרגרי החמוס.
- מתבלים לפי הטעם בשמן זית, חומץ בלסמי, מלח ופלפל.
- מגלגלים ועוטפים בנייר כסף.

מצרכים למנה אחת

- טורטייה מקמח מלא
- חופן שעועית מבושלת במים (לא ברוטב עגבניות) *
- 2 כפות גרגרי חמוס *
- 2 כפות פולי סויה אדממה (ללא התרמילים) *
- ½ עגבנייה
- 1 כף עלי נענע
- ½ מלפפון
- ½ פלפל צהוב
- ¼ בצל סגול
- מעט מלח מועשר בIOD
- מעט פלפל שחור גרוס
- שמן זית
- חומץ בלסמי

*ניתן להשתמש בקטניות מקופסאות שימורים אך מומלץ להשתמש בקטניות מושרות ומבושלות או בשקית של קטניות מוקפאות.

[\(לתכנון כמויות המצרכים הדרושים ניתן להיעזר בטבלה שבקובץ להורדה כאן\)](#)

בתיאבון!