

"טורטייה ים תיכונית"

למנה אחת:

- טורטייה מקמח מלא
- חופן שעועית מבושלת במים
- 2 כפות גרגרי חמוס מבושלים
- 2 כפות פולי סויה אדממה מבושלים
- 1/2 עגבנייה
- 1 כף עלי נענע
- 1/2 מלפפון
- 1/2 פלפל צהוב
- כ-1/4 בצל סגול
- מעט מלח מועשר בIOD
- מעט פלפל שחור גרוס
- שמן זית
- חומץ בלסמי

מבשלים
אפלייבריא
טעים. צבעוני. ים-תיכוני.