סדנה־לי

טורטיה מקמח מלא במילוי חומוס וירקות פריכים

כמות	הכנה	זמן כולל
2 מנות	**15 דקות**	**15 דקות**

ציוד: קרש חיתוך וסכין

מצרכים

- ☐ 2 טורטיות מקמח מלא, בקוטר 25 ס״מ
- ☐ 120 גרם חומוס מוכן
- ☐ גזר אחד
- ☐ מלפפון אחד
- ☐ פלפל אדום אחד
- ☐ 4 עלי חסה
- ☐ כף מיץ לימון
- ☐ כפית שמן זית

אופן ההכנה

1. שוטפים ירקות ומייבשים היטב את החסה. חותכים מלפפון ופלפל לרצועות דקות ומגררים גזר גס.
2. מערבבים את הירקות החתוכים בלימון ובשמן. מסננים נוזל שהצטבר בתחתית, כדי שלא ירטיב את הטורטיה.
3. מרככים את הטורטיות לפי הוראות האריזה, אם צריך. מורחים 60 גרם חומוס על כל אחת, ומשאירים שוליים ברוחב כ־3 ס״מ.
4. מניחים חסה ומחצית מהירקות בשליש התחתון. מקפלים את הצדדים פנימה ומגלגלים באופן הדוק אך בלי לקרוע.
5. מניחים עם התפר כלפי מטה וחותכים באלכסון. אורזים בנייר אפייה אם לוקחים לדרך ושומרים בקירור.