



Σπιτικές τορτίγες

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

5'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 220 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 130 γρ. νερό
- 20 γρ. σπορέλαιο
- 1 κ.γ. κοφτό αλάτι
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 100 γρ. καλαμποκάλευρο

Για το σερβίρισμα

- 200 γρ. μίχ τυριών
- 1 ντομάτα
- 1 κ.σ. βασιλικό
- 1 κ.σ. ρίγανη
- ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

284 Θερμίδες (kcal)	5.6 Λιπαρά (γρ.)	0.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	51.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	8%	4%	20%
0.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.8 Αλάτι (γρ.)
0%	13%	7%	47%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, το νερό, το σπορέλαιο, το αλάτι, το μπέικιν πάουντερ και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Μόλις αρχίσει να σχηματίζεται η ζύμη τότε συνεχίζουμε με τα χέρια μας μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στην άκρη 20 λεπτά να ξεκουραστεί.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Κόβουμε τη ζύμη σε 4 κομμάτια. Πασπαλίζουμε τον πάγκο εργασίας μας με το καλαμποκάλευρο, βάζουμε το ένα κομμάτι από τη ζύμη μας και ανοίγουμε με έναν πλάστη μέχρι να γίνει πολύ λεπτή και να έχει διάμετρο 25-30 εκ.
- Αφαιρούμε το περιττό καλαμποκάλευρο και μεταφέρουμε στο καυτό τηγάνι. Ψήνουμε 30 δευτερόλεπτα από κάθε πλευρά για να ψηθεί να πάρει χρώμα και αφαιρούμε.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία και για την υπόλοιπη ζύμη.

Για το σερβίρισμα

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε χαμηλή φωτιά και βάζουμε μέσα τη μια τορτίγια.
- Απλώνουμε το 1/2 από το τυρί τη μισή ντομάτα κομμένη σε κυβάκια, βασιλικό, ρίγανη και καλύπτουμε με άλλη μια τορτίγια. Ψήνουμε λίγα δευτερόλεπτα από κάθε πλευρά για να λιώσει το τυρί.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία και για τα υπόλοιπα υλικά και σερβίρουμε με ρίγανη, βασιλικό και ελαιόλαδο.