



Тортилья со шпинатом и нутом

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

4 лепешки-тортильи
1 банка – 240 г вареного нута
60 г замороженного шпината
½ чашки – 100 мл воды

ВАРИАНТЫ: добавьте 1 ст.л сухого укропа.

2 ПОРЦИИ



ИНСТРУКЦИЯ

1. Разогрейте духовку до 200°C. Поместите вареный нут, замороженный шпинат, воду и сушеный укроп (если используете) в блендер. Приправьте по вкусу и смешайте до однородной массы. В качестве альтернативы можете использовать картофельную толкушку или погружной блендер.
2. Выложите смесь на тортилью и сложите вдвое.
3. Положите сложенные тортильи на противень, застеленный бумагой для выпечки, в один слой. Запекайте в духовке в течение 5 минут. Переверните их и выпекайте еще 2-3 минуты.
4. Разрежьте каждую на две части и переложите на тарелку.