

Glutenivabad vegan tortillad



3 koostisosaga gluteenivabad vegan tortillad!

Kui oled sama suur tortillade fänn kui meie, siis on põhjust rõõmustamiseks! Oleme kokku pannud imelihtsa, kuid äärmiselt maitsva retsepti, mis sobib suurepäraselt nii gluteenivabade tortillade kui ka õhukeste pannkookide valmistamiseks. Seda kõike loomulikult ilma lisaaineteta ning lausa teraviljavabalt. Ka õli ei ole retseptis kasutatud, mis teeb sellest tõeliselt kehasõbraliku ampsu. Retsepti staariks on ei miski muu kui tapiokitärklis, mida täiustamas taimse valgu poolest rikas kikerhernejahu koos sortsukese vee ja soolaga. Tapiokk muudab tortillad mõnusalt pehmeks ja rullitavaks ning kikerhernejahu lisab omalt poolt tekstuuri. Kuna oma silm (või sel puhul ehk hoopis maitsemeel) on aga ikka kuningas, siis proovi ise järele! Lubame, et sa ei pea pettuma!

Kogus: 3-4 tortillat

Valmistusaeg: 20 minutit

Raskusaste: kerge

Valmistamiseks vajad:

- 85g kikerhernejahu (3 kuhjaga spl)
- 60g tapiokitärklist (3 kuhjaga spl)
- 180 ml vett
- näpuotsatäis soola

Kuidas gluteenivabu tortillasid valmistada?

Sega esmalt kausis kokku kuivained. Seejärel vala tasapisi sekka vesi, samal ajal vispeldades. Kasuta kindlasti vipslit, mitte lusikat. Nii väldid tükkide moodustumist ning taigen tuleb ühtlasem. Soovi korral võid taigna kokku segada ka blenderi abil. Taigen on õige konsistentsiga siis, kui sarnaneb vedelamapoolse pannkoogitaignaga. Kui taigen on valmis, kuumuta mittenakkuv pann ning tõsta kulbitäis taigent pannile ja aja ühtlaselt laiali. Kui pealmisele poolele hakkavad kerkima väikesed õhumullid, keera tortilla ümber ning küpseta paar minutit ka teiselt poolt. Seejärel tõsta tortilla kõrvale ning korda protsessi seni, kuni taigent jagub. Kuumalt võib tortilla tunduda tekstuurilt tahkem, kuid muutub jahtudes kiiresti pehmeks ja elastseks. Naudi tortillasid mõne meelepärase soolase täidisega või serveeri hoopis mõnusa marjamoosiga - just nagu õhuke si pannkooke! Kui soovid korruga valmistada suurema koguse tortillasid, siis

mitmekordista lihtsalt kogused.