

מתכון לטורטיה מכוסמת ירוקה

מושלם כתחליף במקום לחם ומוצרי גלוטן – רצוי לדייק במינונים

רכיבים:

500 גר' כוסמת ירוקה

900 מ"ל מים

קמצוץ מלח הימאליה / אטלנטי (לא חובה, עדיף ללא)

1-2 שיני שום (לא חובה)

תבלינים (אופציונאלי, לפי טעמכם, כורכום, כמון וכו'..)

הכנה:

שלב #1:

משרים את הכוסמת לפחות שעה (עדיף 4-8 שעות)

מסננים ושוטפים במים מספר פעמים

טוחנים בבלנדר את הכוסמת יחד עם 900 מ"ל מים כחצי דקה – דקה עד לקבלת מרקם עדין

ואחיד לבלילה.

שלב #2:

מחממים מחבת (Non-stick), כשהיא חמה – שופכים מצקת מלאה או שתיים במרכז (תלוי

בגודל המחבת) ומכסים.

כעבור דקה, כאשר יש בועיות אויר והטורטיה מעט התייבשה מהנוזל (אתם תראו זאת קורה)

הופכים אותה לעוד כחצי דקה וזהו – הטורטיה מוכנה.

*אני לפעמים מכין 3 טורטיות קטנות על מחבת גדולה.

בתאבון!