

Mrkvové tortily ("lokše") TOLERANTNÉ*

Počet porcií: 4

Príprava: 20 min

Pečenie: 20 min



Ingrediencie:

- 4 hrnčeky najemno nastrúhanej mrkvy (alebo pyré z varenej)
- 1/4 hrnčeka psyllia*
- cca 2 hrnčeky maniokovej múky (predáva sa aj pod názvom "cassava") + na podsypávanie
- 1 ČL soli

Moje tipy k receptu
a detailnejší postup
nájdeš na webe:

[Mrkvové tortily - tolerantné](#)

Postup:

1. Mrkvu si nastrúhame najemno. Osolíme a premiešame.
2. K mrkve pridáme psyllium a maniokovú múku (casava). *Ja pri týchto lokšiach používam kombináciu maniokovej múky (cassava) a psyllia - ako je v recepte. Každopádne, cesto funguje aj IBA z mrkvy a psyllia (je ho vtedy potrebné dať viac - tak 0.5 hrnčeka a trošku trpezlivosti). Zároveň cesto bude fungovať aj bez psyllia - iba s maniokovou múkou (cassava).
3. Spracujeme rukou do cesta. Cesto najprv absolútne nechce držať, ale postupne sa "poddá". Pokiaľ sa po 2 - 3 min cesto nechce spojiť, pridávaj po lyžičkách vodu. Ak je mrkvička suchšia, je potrebné vláčnosť doplniť.
4. Cesto si rozdeľ na 4 - 6 častí. Každú rukou vytvaruj do formy hrubej placky a jemne popráš zvrchu aj zospodu maniokovou múkou (cassava). Placku vyvalkaj na tenko (ako klasické lokše) - medzi dvoma papiermi na pečenie sa určite neprilepí. Ale ak viac podsypeš, pôjde to aj bez papierov.
5. Kvalitnú neprilnavú panvicu zohrej na strednom plameni. Lokšu na nej opeč z oboch strán. Keď začne mať zlatistý nádych, je čas ju otočiť.
6. Lokšu presuň na tanier a jemne potri maslom (alebo olivovým olejom, ale s maslom je lepšia:)). Lokše takto poukladaj na seba.

Moje vychytávky:
