

## Tortille z indykiem i warzywami

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 4 sztuki
- Wartość odżywcza 1 porcji: 330 kcal \ B-22 g \ W-37 g \ T-11 g \ Bł-2 g

### Składniki

- ✓ placki tortilli o dobrym składzie – 4 sztuki
- ✓ mięso z polędwicy indyka – 300 g
- ✓ oliwa – 1 łyżka
- ✓ curry – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ sałata rzymska – 1 główka
- ✓ pomidorki koktajlowe – 1 garść
- ✓ zielony ogórek – 1 kawałek
- ✓ papryka żółta – 1/2 sztuki
- ✓ papryka czerwona – 1/2 sztuki
- ✓ jogurt naturalny – 1/2 kubeczka
- ✓ majonez – 1 łyżeczka
- ✓ czosnek – 1/2 ząbka

### Przygotowanie

Mięso pokroić na kawałki, wrzucić na patelnię z rozgrzaną oliwą, doprawić i przesmażyć. Jogurt wymieszać z majonezem i czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Placki tortilli posmarować sosem, obłożyć warzywami i mięsem. Zawinąć w roladki i podgrzać na patelni grillowej. Podawać na ciepło lub zimno.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/tortille-z-indykiem-i-warzywami/>