

# Dukanowska tortilla



Placki smażone z dodatkiem skrobi kukurydzianej, dzięki czemu idealnie nadają się dla dietujących według Dr Dukana. Do środka można włożyć cokolwiek, ja miałam akurat mało dukanowskie kawałki kurczaka, ale może to być mięso pieczone, duszone w wodzie, czy na parze z warzywami albo po prostu same warzywa z sosem. Sos do prezentowanej tortilli robiłam na szybko, więc nie jest to żadne cudo natury, ale za to było smacznie i dietetycznie.

## Składniki:

- 140g skrobi kukurydzianej
- 2 jajka
- szczypta soli
- pół szklanki mleka
- pół szklanki jogurtu naturalnego
- czosnek granulowany lub świeży
- farsz wedle gustu (mięso, warzywa)
- kilka liści sałaty lodowej

## Wykonanie:

1. Ze skrobi kukurydzianej, soli, jajek i mleka robimy ciasto. Miksujemy wszystko przez kilka minut.
2. Teflonową patelnię stawiamy na małym ogniu i nagrzewamy. Wylewamy nieduże porcje ciasta (z podanych proporcji powinny wyjść cztery placki) i smażymy na małym ogniu dłużej niż zwykle

naleśniki. Dopiero, kiedy z wierzchu tortilla jest sucha, można spróbować przewrócić ją na drugą stronę za pomocą cienkiej łypatki. Nie smażymy ich też zbyt długo, bo wyschną i będą się łamać. Po prostu trzeba wyczuć odpowiedni moment - za pierwszym razem może się nie udać.

3. Najszybszy i najprostszy sos to dodanie niewielkiej ilości granulowanego czosnku do jogurtu i wymieszanie. Tortille smarujemy sosem, nakładamy sałatę i mięso oraz warzywa. Zjadamy na ciepło, zimna nie jest już taka smaczna, a placki ze skrobi kiepsko się podgrzewają.