

Rustikální pohankové tortilly s hummusem z bílých fazolí

Kupované tortilly často nemívají ideální složení a připravit si domácí není vůbec složité. A tyto jsou navíc zcela bezlepkové. Na jejich přípravu jsem vybrala **bio celozrnnou pohankovou mouku z Pohankového mlýna Šmajstrla**. Tato mouka je oproti hladké mouce nutričně bohatší a obsahuje i více vlákniny, má také intenzivnější chuť, která se mi osobně skvěle hodí k naopak jemnému hummusu z bílých fazolí.

Celý recept vznikl ve spolupráci s [My jsme bio](#) a [PRO-BIO Svazem ekologickým zemědělců](#).

Počet porcí | 4
Doba přípravy | 40 minut + odležení těsta
Použité nádobí | pánev o průměru 26 cm
Recept je veganský, bezlepkový a bezlaktózový

INGREDIENCE NA 4 TORTILLY

- 200 g bio celozrnné pohankové mouky od Šmajstrly + *trochu navíc na podsypání*
- 1 lžička psyllia (vizte tip)
- ½ lžičky soli
- 1 lžíce olivového oleje
- 190 ml teplé vody
- *pečicí papír*
- *trochu oleje na opékání*

K podávání

- hummus z bílých fazolí (recept níže)
- oblíbené listové saláty
- 2–3 červené papriky

POSTUP

1. Do mísy odvážím suroviny a rukou vše spojím v jednotné těsto. Nechám ho asi 20 minut odpočívat. Stačí mísu přikrýt utěrkou.
2. Těsto rozdělím na 4 části.
3. Na pracovní plochu položím arch pečicího papíru. Lehce ho posypu moukou. Položím na něj část těsta, posypu trochou mouky a rukou těsto splácnu. Položím na něj 2. arch pečicího papíru a opatrně rozválím na tenkou placku.
4. Rozehřeju pánev a lehce ji vymažu olejem (pokud není nepřilnavá). Tortillu na ni položím a opékám z obou stran. Trvá to asi minutu z každé strany.
5. Hotovou tortillu dám na talíř a přiklopím poklicí, aby tortilla změkla.
6. Postupně upeču všechny tortilly.

TIP | Co je psyllium?

Bezlepková vláknina z jitrocele indického v receptu pomáhá propojit suroviny.

HUMMUS Z BÍLÝCH FAZOLÍ

Ingredience

- 240 g uvařených bílých fazolí (mám ráda cannellini) | cca 110 g v suchém stavu
- 80 g tahini
- 1 lžičku mletého římského kmínu

- 1–2 stroužky česneku (nemusí být)
- šťávu z ½ citronu
- 30–50 ml olivového olej
- sůl
- ledová voda podle potřeby

Postup

1. Všechny suroviny kromě ledové vody dám do nožového mixéru a rozmixuju do hladké pomazánky. Podle potřeby přidávám ledovou vodu.

K podávání

1. Tortilly potřu fazolovým hummusem a dozdobím listovými saláty a plátky červené papriky.