Tortille z grillowanymi warzywami

To doskonała propozycja na grilla, ale warzywa można też upiec w opiekaczu i dowolnego dnia cieszyć się pyszną kolacją.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki octu balsamicznego
4 listki świeżej bazylii, posiekane
1 i 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek
1 i 1/2 łyżeczki melasy
3/4 łyżeczki świeżego tymianku, posiekanego
1/8 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki pieprzu
1 cukinia, pokrojona w plasterki
1 czerwona papryka, pokrojona na kawałki
1 czerwona cebula, grubo pokrojona
1 bakłażan
60 g sera feta, pokruszonego

3 łyżki chudego serka śmietankowego
2 łyżki parmezanu, tartego
1 łyżka majonezu light
4 pszenne tortille (o średnicy 20 cm)
4 liście sałaty rzymskiej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać siedem pierwszych składników w torebce foliowej. Włożyć warzywa, obtoczyć w marynacie. Wstawić do lodówki na 2 godziny.

2) Odlać marynatę i zachować. Utrzeć sery z majonezem i odstawić. Opiekać warzywa 5 minut na ruszcie opiekacza, w wysokiej temperaturze.

3) Zachować 1 łyżeczkę marynaty. Przewrócić warzywa na drugą stronę i posmarować resztą marynaty. Opiekać jeszcze 5–8 minut, aż będą miękkie. Posmarować tortille z jednej strony zachowaną marynatą. Ułożyć naruszcie posmarowaną stroną do dołu i opiekać 1–3 minuty, aż się przyrumienią.

4) Posmarować nieprzyrumienioną stronę każdej tortilli 3 łyżkami pasty serowej. Nałożyć sałatę i po 1 szklance warzyw. Zwinąć.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 tortilla z nadzieniem zawiera: 332 kcal, 14 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 26 mg cholesterolu, 632 mg sodu, 39 g węglowodanów, 4 g błonnika, 13 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock