



SPELTAJAHUST TORTILJAD

Retsept: Tuuli Mathisen, Ajakiri Oma Maitse

Valmistamine

Speltajahu omadused on sedavõrd head, et sellest saab valmistada hästi rullitavat ning suurepäraselt koos püsivat õhukest tainast. Seetõttu sobib speltajahu hästi ka tortiljade valmistamiseks. Et tulemus oleks veel tervislikum, kombineeri omavahel speltapüülijahu ja täisteraspeltajahu. 6–8 tortiljat, valmistamisaeg 20 minutit 1. Sega omavahel jahud, sool ja küpsetuspulber. Lisa oliiviõli ja sega läbi ning lisa siis vesi. Töötle kas köögikombainis või käte vahel tainas ühtlaseks sitkeks palliks ja sõtku seda veel umbes 5 minutit, et moodustuks ühtlane läikiv ja töödeldav tainas. Vormi sellest jahusel tööpinnal üks paksemat sorti „vorstike“ ja lõika sellest 6–8 tükki. Vormi igast tükist lapik pätsike, vajadusel raputa töölauale veel jahu ja rulli neist õhukesed tortiljad. Kuumuta pliidiil tuliseks suurem pann – võimalusel malmpann – ja küpseta tortiljasid kuival pannil mõlemalt poolt kuni pruunide laikude tekkimiseni. Valmis tortiljasid hoia niiske rätiku all, et need ei muutuks liiga kuivaks. 2. Serveerides võid pakkuda tortiljade täidiseks rammusat majoneesi, salatilehti, tükeldatud avokaadot, graavilõhet ja muud meelepärast. Aseta täidis tortilja keskele ja rulli kõik kokku.

- 2 dl täisteraspeltajahu
- 3 dl speltajahu
- 1 tl soola
- 1 tl küpsetuspulbrit
- 2 sl oliiviõli
- u 1 dl vett