

25 Απριλίου 2016

Light τορτίγια με ψητά και ωμά λαχανικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Υλικά

2 τορτίγιες

2 μανιτάρια πόρτο-μπέλο

1 μέτριο κολοκυθάκι

½ κόκκινη γλυκιά πιπεριά

2 φρέσκα κρεμμυδάκια

1 σκελίδα σκόρδο

4 ντοματίνια

Αλάτι, πιπέρι

3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

1 κουταλιά της σούπας ξύδι

Εκτέλεση

Πλένουμε τα λαχανικά μας και τα κόβουμε σε φέτες ή λωρίδες. Σε ένα τηγάνι ψηστιέρα ή σε μια τοστιέρα τοποθετούμε τα φετάκια των μανιταριών, τις λωρίδες

του κολοκυθιού και της πιπεριάς. Αλατωπιπερώνουμε τα λαχανικά μας, τα ραντίζουμε με ελαιόλαδο και ξύδι και τα ψήνουμε. Καθαρίζουμε και πολτοποιούμε το σκόρδο και το απλώνουμε πάνω σταμανιτάρια. Σε ένα ξύλο κοπής απλώνουμε τις δύο τορτίγιες. Μοιράζουμε τα ψητά λαχανικά μας σε αυτές και προσθέτουμε τα κομμένα στη μέση ντοματίνια. Πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι και κλείνουμε τις τορτίγιες σε σφιχτό ρολό.

Πηγή: neadiatrofis.gr