

Zdrav cips (2)



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **70 g** kukuruznog brašna
- **1 kašičica** aleve paprike
- **30 g** susama
- **30 g** semenki suncokreta
- **15 g** maka ili cija semenki
- **40 g** rendanog sira
- **20 ml** maslinovog ulja
- **po ukusu** soli
- **100 ml** vrele vode

Priprema

U ciniju sipati brašno, kombinaciju semenki i začina, so i promešati viljuškom. Dodati ulje (može i suncokretovo) pa vrelu vodu mešajući viljuškom da se dobije čvrsta masa.

Masu premestiti na peki papir pa između dva oklagijom je razvuci na sasvim tanku koru. Premestiti sa donjim papirom u pleh.

Testo možete odmah točkom za sečenje iseci na trouglove ili kad je pečeno izlomiti na sitne parčice, po želji.

Testo peci oko 25 minuta na 180°C ili 15 minuta na 250°C, ali u tom slučaju morate paziti jer lako izgori.

Kad je peceno sacekati par minuta i još toplo odvojiti od papira jer je tada najlakše.

Izlomiti na par krupnijih komada, a njih na sitnije komade željene velicine. Ako ste obeležili prethodno na trouglove onda izlomiti na njih gde su spojeni.

Tortilja cips može se služiti odmah uz jogurt, kiselo mleko, pivo, sok, razne dipove, ajvar, sosove, po želji.

Ako pravite sa sirom njega pospite na peceno testo i vratite u rerni na 3 minuta.

Savet

Veoma volim tortilja cips i resila sam da probam recept koji je objavila Olivera sa naseg portala. Recept me oduševio lakoom pripreme, brzinom i pre svega ukusom. Pravila sam više puta i to duplu meru, kombinujuci razne sastojke, semenke ili papriku i sir i svaki je sjajnog ukusa. Preporucujem Oliverin recept za zdrav, domai tortilja cips, a vi možete praviti razne kombinacije po svom ukusu.