

Grillowana tortilla ze szpinakiem i pieczarkami

Grillowana tortilla ze szpinakiem i pieczarkami – smaczna przekąska w 15 minut

Chrupiąca z zewnątrz, a soczysta w środku grillowana tortilla ze szpinakiem i pieczarkami to doskonały pomysł na szybki lunch lub kolację. Aromatyczne pieczarki smażone z cebulką, połączone z delikatnym szpinakiem i przyprawione czosnkiem Knorr oraz przyprawą do gyrosa tworzą pyszne nadzienie, które otulone w ciepłą tortillę zadowoli nawet wybredne podniebienia.

Dla kogo?

Ta propozycja świetnie sprawdzi się zarówno dla **wegetarian** poszukujących sycącego dania, jak i dla wszystkich, którzy chcą wprowadzić więcej warzyw do swojej diety. To również doskonała opcja dla zapracowanych osób, które cenią sobie szybkie w przygotowaniu, a jednocześnie pełnowartościowe posiłki.

Na jaką okazję?

Grillowane tortille idealnie sprawdzą się jako nieformalna przekąska podczas spotkań z przyjaciółmi, wieczoru filmowego czy jako szybki lunch do pracy. Możesz je również zaserwować jako lekką kolację w ciepły letni wieczór, gdy nie masz ochoty na długie gotowanie.

Czy wiesz, że...

Szpinak to prawdziwa **skarbnica żelaza i witamin**, a pieczarki dostarczają cennego białka i błonnika. Połączenie tych składników z jogurtowym dipem tworzy zbilansowany posiłek, który nie tylko syci, ale również dostarcza wielu wartości odżywczych.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do farszu – dodaj pokrojone suszone pomidory, oliwki, ser feta lub starty parmezan dla bogatszego smaku. Dip jogurtowy możesz wzbogacić świeżymi ziołami takimi jak kolendra czy mięta, które nadadzą mu orzeźwiającego charakteru.