

Pełnoziarniste taco z papryką, pomidorem, kolendrą i jogurtem naturalnym

Składniki:

- 3 placki pełnoziarniste taco
- 1 duży pomidor
- 1/2 papryki żółte
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- kilkanaście listków kolendry

Wykonanie:

Placki taco połóż na kratkę od piekarnika tak, aby boki placków zwisały w dół, tworząc odwróconą łódeczkę. Włóż kratkę do rozgrzanego piekarnika do 160 stopni z włączonym termoobiegiem. Piecz je do momentu aż staną się sztywne i chrupiące.

W tym czasie do miski dodaj pokrojonego w drobną kosteczkę pomidora i paprykę, dopraw szczyptą soli.

Do przygotowanych placków taco nałóż pomidory z papryką, na wierzch dodaj łyżkę jogurtu. Na koniec posyp jogurt listkami kolendry.