Tortillas de harina integral y linaza

estilo Marisol

Ingredientes:

(14 tortillas de 15cm)

- 1 taza de semillas de linaza
- 3 tazas de harina integral* (o harina blanca)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de agua caliente

**Puede conseguir la harina integral en internet como: 全粒粉 (Zenryūfun)*

Healthy

Puede preparar unos deliciosos "tacos" o "wraps" de lo que desee, le recomiendo siempre una buena cantidad de verduras para que sea un bocadillo fresco, vistoso, con un buen aporte alimenticio y además, riquísimo y fácil de preparar.

お好きな材料を包んで「タコス」または「ラップ」を作ることができます。野菜をたっぷり使うと、新鮮かつ彩り豊かで健康的なだけでなく、簡単に作れて美味しいのでおすすめです。

Preparación:

(直径15cmのトルティーヤ14枚分)

1. Moler la linaza en la licuadora o procesadora hasta que quede lo más parecido a la harina (o hasta donde sea posible, como la linaza es grasosa, se formarán grumos, no se preocupe por eso).
2. Verter la linaza en un bol y agregar una taza de agua caliente. Mover hasta que se mezcle bien todo. Dejar reposar 5 minutos.
3. Agregar a la linaza el resto de ingredientes: la harina, polvo de hornear, sal, aceite. El resto del agua ir agregando poco a poco según vaya necesitando la mezcla de líquido.
4. Cuando todo esté bien integrado y con una textura más sólida, volcar y amasar sobre una superficie enharinada hasta que tome cuerpo. Separe en porciones y haga bolitas ayudándose con un poco de harina para que no se pegue en las manos.
5. Coloque la bolita de masa entre 2 papeles de hornear (papel manteca) y aplástela con un plato o un recipiente plano o ayúdese con el rodillo, para adelgazarla hasta llegar al grosor deseado.
6. En una sartén antiadherente previamente caliente, coloque la tortilla (el papel manteca le ayudará a despegarla fácilmente) y déjela calentar hasta que cambie de color, ahí le da la vuelta. Irán inflándose pequeñas burbujas, sólo presione con la espátula para que se siga cocinando.
7. Una vez lista colóquela en un plato y rociéla con un poco de agua (yo uso un spray para que se hidrate de una manera uniforme) y cubra el plato con un trapo húmedo limpio para que no se sequen y se mantengan flexibles.

全粒粉とアマニのトルティーヤ

マリソル風

材料

アマニ粒	1カップ
全粒粉 (もしくは小麦粉)	3カップ
ベーキングパウダー	小さじ1杯
塩	小さじ1/2杯
オリーブオイル	大さじ2杯
お湯	2カップ

作り方

1. ミキサーもしくはフードプロセッサーでアマニ粒を粉末状にする。(アマニ粒には油分が含まれるため、だまができますが、問題ありません。)
2. ボウルにアマニを移し、お湯を1カップ注いだらよく混ぜ、5分置く。
3. アマニに残りの材料を加える。(全粒粉、ベーキングパウダー、塩、オリーブオイル、残りのお湯) この時、分量を数回に分け、混ぜながら加えていく。
4. 全粒粉をまぶした平面の上で均一な生地になるまでこねる。
生地をトルティーヤ一枚分の分量で小分けし、丸める。この時、手にくっつかないように全粒粉を使う。
5. 丸めた玉は2枚のクッキングシートで挟み、上から平らな皿を被せ、好みの厚さになるまで肘で押しつける。
6. 熱した焦げ付き防止のフライパンで、色が変わるまでトルティーヤを焼き、裏返す。気泡ができますが、火が通るようにフライ返しで押しけるだけで大丈夫です。
7. 焼き上がったら皿に移す。乾燥して柔軟性が失われないよう、上から少量の水をふりかけ、最後に湿らせた布を被せる。(スプレーボトルを使うと水を均一にふりかけられます。)

Por: MARISOL
Foto: G. Nakayoshi

Foto: ©2019 G.Nakayoshi