

# Tortilla s trhaným hovězím masem a avokádem

Počet porcí: 4

Celkový čas: 80 minut

## SUROVINY:

### Na trhané hovězí:

600 g hovězí zadní (ořech)

1 šalotka nakrájená nadrobno (nebo žlutá cibule)

1 malé zelené jablko nakrájené na kostičky

1 ČL červené papriky

1 ČL římského kmínu

1 ČL mletého nebo drceného koriandru (semínek)

2 stroužky prolisovaného česneku

1 PL olivového oleje, sůl, čerstvě mletý pepř

### Na avokádové guacamole:

1 zralé avokádo

3 cherry rajčata

1/2 limetky (citrón)

1 šalotka (cibule)

Čerstvý koriandr, chilli paprička (lze vynechat)

Sůl a čerstvě mletý pepř

### K podávání:

4-8 ks kukuřičných nebo pšeničných tortill (dle průměru)  
Ledový salát nakrájený na nudličky

100 g cherry rajčat nakrájených nadrobno

80 g strouhaného čedaru



Bez lepku



Bez laktózy



Tortilla s trhaným hovězím masem a avokádem

## POSTUP:

Maso nakrájejte na silnější plátky, okořeňte jej ze všech stran.

V silnostěnném hrnci rozpalte olivový olej a maso na něm zprudka orestujte. K masu přidejte šalotku, jablko a česnek. Podlijte cca 200 ml vody a duste na mírném stupni do měkka. Maso občas zkontrolujte, případně podlijte. Maso je hotové, když se začne úplně rozpadat. Hotové maso vyndejte a natrhejte pomocí vidličky, vraťte jej zpět do hrnce a smíchejte s omáčkou.

Ke konci dušení masa si připravte avokádové guacamole. Avokádo rozřízněte, odstraňte pecku a vyndejte dužinu do misky. Dužinu rozmačkejte vidličkou na kaši, přidejte nadrobno nakrájená rajčata, chilli, cibuli, koriandr, ochuťte limetkovou šťávou, solí a pepřem, důkladně promíchejte.

Tortilly nahřejte na suché pánvi, do každé dejte cca 100 g trhaného masa, salát, rajčata a sýr. Milovníci pálivého mohou přidat chilli papričku. Každou tortillu pečlivě zarolujte, rozpulte a podávejte s guacamole a šestinou limetky.

# Tortilla s trhaným hovězím masem a avokádem

## HOVĚZÍ MASO:

Libové hovězí maso (svalovina) je skvělým zdrojem bílkovin, v průměru obsahují dvacet až dvacet čtyři gramů na 100 gramů masa v syrovém stavu. Téměř všechny bílkoviny jsou plnohodnotné, tedy obsahují všechny esenciální aminokyseliny. Hovězí maso je také významným zdrojem železa, které je lépe využitelné než z rostlinné stravy, a zinku. Dále je hovězí maso skvělým zdrojem vitamínů B12, který příznivě působí na nervovou soustavu a snižuje míru únavy a vyčerpání.

## AVOKÁDO:

Avokádo je původem z Mexika, jedná se o plod *Hruškovce přelahodného*, botanicky jej řadíme mezi ovoce. Avokádo obsahuje vysoké množství tuku a velmi malé množství sacharidů, což je pro ovoce netypické. Složení mastných kyselin (tuků) je podobné olivovému oleji. Avokádo je bohatým zdrojem minerálních látek jako je draslík, hořčík a fosfor a vitamínů C, skupiny B, E, K a H.



Tortilla s trhaným hovězím masem a avokádem

## VÝŽIVOVÉ HODNOTY na 1 porci:

<b>Celková energie:</b>	<b>648 kcal</b>
Tuky:	27.1 g
Z toho nasycené	8.3 g
Sacharidy	58.3 g
Z toho cukry	6.9 g
Bílkoviny	47.2 g
Vláknina:	8.7 g

**TIP: TRHANÉ HOVĚZÍ MASO SE DÁ PŘIPRAVIT I VAREM VE VÁKU (ÚPRAVA SOUS-VIDE), MÍSTO HOVĚZÍHO MASA MŮŽETE ZKUSIT VEPŘOVÉ!**