

Tortilla z kurczakiem fajita

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 8 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 338 kcal \ B-19 g \ T-13 g \ W-34 g \ Bł-6 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (400 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ czosnek – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ pieprz – 1 szczypta
- ✓ oliwa – 1,5 łyżki (15 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/2 sztuki (40 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (180 g)
- ✓ papryka żółta – 1 sztuka (160 g)
- ✓ papryka zielona – 1 sztuka (120 g)
- ✓ tortilla pełnoziarnista – 8 sztuk (480 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ sałata rzymska – 1/2 sztuki (80 g)

Sos

- ✓ jogurt naturalny – 1 mały kubek (180 g)
- ✓ majonez – 1 czubata łyżka (40 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ czosnek granulowany – 1/2 łyżeczki
- ✓ oregano – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – 1 szczypta

Przygotowanie

1. Pierś kurczaka pokrój, wymieszaj z przyprawami i podsmaż na oliwie. Dodaj pokrojoną cebulę oraz paprykę. Odstaw do przestudzenia.
2. Przygotuj sos: wymieszaj jogurt, majonez, sok z cytryny, czosnek, oregano, sól i pieprz.
3. Na plackach tortilli rozsmaruj sos, wyłóż kurczaka z paprykami, awokado i liście sałaty. Dodaj trochę sosu, zawiń i zgrilluj na patelni.

Źródło: <https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/tortilla-z-kurczakiem-fajita/>