

Taquitos z kurczakiem i papryką

Wskazówki

- Czas przygotowania: 40 minut
- 16 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 184 kcal \ B-12 g \ T-5 g \ W-22 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 3 sztuki (500 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ papryka wędzona – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (230 g)
- ✓ ser cheddar, tarty – 3 garście (100 g)
- ✓ szczypiorek – 2 łyżki (10 g)
- ✓ tortilla pszenna średnia* – 16 sztuk (640 g)

Przygotowanie

1. Mięso ugotuj i przy pomocy widelców poszarp na małe kawałki. Dodaj przyprawy: paprykę słodką, ostrą, wędzoną, sól oraz pieprz.
2. Paprykę pokrój w niewielką kostkę, szczypiorek posiekaj a ser zetrzyj na tarce. Wymieszaj dokładnie. Opcjonalnie dodaj posiekane jalapeno.
3. Zetnij brzegi tortilli i na każdym kawałku ułóż farsz. Zawień ciasno i ułóż w naczyniu żaroodpornym lub na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. W razie potrzeby przy pomocy wykałaczek i zepnij brzegi.
4. Każdy kawałek posmaruj delikatnie oliwą.
5. Piecz w 220C przez około 30 minut (do zrumienienia). W połowie pieczenia przewróć na drugą stronę.
6. Podawaj z ulubionym sosem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/taquitos-z-kurczakiem-i-papryka/>