

# Chrupiące tacos z szarpanym kurczakiem

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 50 minut
- 24 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 118 kcal \ B-6 g \ T-6 g \ W-9 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (500 g)
- ✓ olej – 2 łyżki (20 g)
- ✓ cebula czerwona – 1 sztuka (60 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (190 g)
- ✓ papryka zielona – 1 sztuka (140 g)
- ✓ pomidor malinowy – 1 sztuka (210 g)
- ✓ papryczka jalapeno czerwona – 1 łyżka (15 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryczka chilli – 1/4 łyżeczki
- ✓ sól – 1/3 łyżeczki
- ✓ pieprz – 1/3 łyżeczki
- ✓ cebula suszona – 1/2 łyżeczki
- ✓ czosnek granulowany – 1/3 łyżeczki
- ✓ oregano – 1/2 łyżeczki
- ✓ bulion domowy – 2/3 szklanki (132 g)
- ✓ muszle do taco – 2 opakowania (300 g)
- ✓ ser cheddar, tarty – 2 garście (40 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ sos sriracha mayoo – 4 łyżki (40 g)

## Przygotowanie

1. Piersi kurczaka oczyścić, przełóż do garnka, wlej wodę i gotuj około 20 minut. Przełóż na talerz lub deskę i poszarp przy pomocy dwóch widelców. Odstaw.
2. Na oleju podsmaż drobno pokrojoną cebulę. Dodaj pokrojoną drobno paprykę czerwoną i zieloną. Smaż, aż zmiękną.
3. Pomidora sparz, zdejmij skórę i pokroj na kawałki. Wrzuć na patelnię z papryką.
4. Dodaj posiekane drobno papryczki jalapeno oraz szarpanego kurczaka.
5. Dopraw porządnie, dodaj bulion i gotuj chwilę. W razie potrzeby jeszcze dopraw.
6. Muszle ułóż w naczyniu żaroodpornym wyłożonym papierem do pieczenia. Dodaj kurczaka, ser i zapiecz 3 minuty w 180C
7. Dodaj dodatki i zjedz ze smakiem.