

Burrito z kurczakiem, papryką i awokado

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 6 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 425 kcal \ B-25 g \ T-12 g \ W-50 g \ Bł-4 g

Składniki

- ✓ zestaw do burrito – 1 opakowanie (475 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 2,5 sztuki (400 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (8 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ papryka żółta – 1 sztuka (200 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (230 g)
- ✓ fasola czerwona konser. – 5 łyżek (100 g)
- ✓ kukurydza konser. – 5 łyżek (75 g)
- ✓ papryczka jalapeno – 1 łyżka (15 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ sałata lodowa – 3 plastry (120 g)
- ✓ ser cheddar tarty – 1 garść (30 g)
- ✓ kolendra świeża – 1 garść (1 g)

Przygotowanie

1. Piersi kurczaka pokrój na kawałki i porządnie dopraw przyprawą z zestawu. Przełóż na patelnię z rozgrzaniem tłuszczem i usmaż. Gdy mięso się zetnie, dodaj pokrojoną w piórka cebulę oraz paski papryki. Smaż kilka minut, dodaj przepłukaną fasolę i kukurydzę oraz posiekane papryczki jalapeno (możesz dać więcej lub mniej, to już zależy od Ciebie). Smaż jeszcze chwilę i dodaj salsę meksykańską z zestawu. Duś kilka minut, aż odparuje nadmiar płynu.

2. Opcjonalnie możesz dodać posiekaną świeżą kolendrę.

3. Na wrapach wyłóż garstkę startego sera, pokrojoną sałatę lodową, następnie farsz i awokado. Możesz z wierzchu posypać dodatkowo serem. Zawień ostrożnie i ułóż na patelni grillowej. Grilluj do lekkiego zrumienienia.

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