

Halloweenowe tacos

Wskazówki

- Czas przygotowania: 35 minut
- 24 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 131 kcal \ B-7 g \ T-7 g \ W-10 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (500 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ cebula czerwona – 1 sztuka (80 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (250 g)
- ✓ passata pomidorowa – 1/2 opak. (200 g)
- ✓ bulion domowy – 1/2 szklanki (110 g)
- ✓ przyprawa do taco – 2 łyżeczki (8 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 2 łyżki (50 g)
- ✓ ser cheddar, tarty – 2 garście (60 g)
- ✓ muszle do taco – 2 opakowania (300 g)
- ✓ sałata rzymska – 1 sztuka (110 g)
- ✓ pomidor – 2 sztuki (340 g)
- ✓ awokado – 1 sztuka (140 g)
- ✓ limonka – 1/2 sztuki (50 g)
- ✓ śmietana 18% – 2 łyżki (80 g)
- ✓ oliwki czarne – 12 sztuk (36 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 oliwę wrzuć pokrojoną cebulę i czosnek, a gdy się zeszkłą dodaj paprykę. Duś 5 minut, a następnie dodaj pomidory oraz bulion.
3. Dorzuć szarpanego kurczaka, dopraw przyprawą do taco (możesz dodać trochę więcej) oraz kukurydzę i gotuj jeszcze przez chwilę.
4. W naczyniu żaroodpornym wyłożonym papierem do pieczenia ułóż muszle do taco i dodaj farsz. Posyp serem i zapiekaj przez 3 minuty w 180C.
5. W międzyczasie przygotuj sos: śmietanę lub jogurt wymieszaj z sokiem wycisniętym z limonki oraz otartą skórką.
6. Do muszli dodaj świeże warzywa, a z sosu limonkowego i pokrojonych oliwek zrób oczy 😊 Smacznego!
7. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, do farszu dodaj posiekane jalapeno, a zamiast sosu limonkowego możesz wykorzystać sos sriracha majo 😊

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/halloweenowe-tacos/>