

Meksykańska miska

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 553 kcal \ B-44 g \ T-14 g \ W-59 g \ BŁ-12 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (300 g)
- ✓ przyprawa do taco – 2 łyżeczki
- ✓ masło klarowane – 1/2 łyżki (8 g)
- ✓ fasola czerwona konser. – 2/3 szkl. (100 g)
- ✓ kukurydza konser. – 2/3 szklanki (100 g)
- ✓ ryż brązowy – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ sok z limonki – 1 łyżeczka (3 g)
- ✓ pomidor – 2 sztuki (300 g)
- ✓ kolendra, świeża – 1 garść (1 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/4 sztuki (30 g)
- ✓ papryczka jalapeno – 1 łyżka (15 g)
- ✓ sól – do smaku

Przygotowanie

1. Ryż ugotuj w osolonej wodzie.
2. Kurczaka pokrój na małe kawałki, dodaj trochę soli, przyprawę do taco (jeśli takiej nie masz, dopraw papryką słodką, papryką wędzoną, chili, czosnkiem granulowanym, kminem rzymskim, oregano i suszoną cebulką). Wymieszaj dokładnie i przesmaż na rozgrzanym tłuszczu.
3. Awokado i pomidory pokrój w kostkę, cebulkę i kolendrę posiekaj. Skrop sokiem z limonki i wymieszaj.
4. Ugotowany ryż przełóż na talerze. Dodaj przepłukaną kukurydzę, fasolę konserwową, przesmażone mięso, pomidory z awokado. Przystrój plasterkami jalapeno i kolendrą.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/meksykanska-miska/>