

Quesadilla z kurczakiem i papryką

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 5 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 349 kcal \ B-25 g \ T-10 g \ W-36 g \ Bł-6 g

Składniki

- ✓ tortilla pełnoziarnista – 5 sztuk (310 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (350 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki (1 g)
- ✓ papryka wędzona – 1/3 łyżeczki (1 g)
- ✓ cebula suszona – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ czosnek granulowany – 1/4 łyżeczki (1 g)
- ✓ oregano – 1/3 łyżeczki (1 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ czerwona cebula – 1/4 sztuki (30 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (7 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (200 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 1/2 szklanki (75 g)
- ✓ ketchup – 2 łyżki (30 g)
- ✓ papryczka jalapeno zielona – 1 łyżka (10 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 3 łyżki (50 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)

Przygotowanie

1. Kurczaka pokrój na kawałki i dopraw papryką słodką, ostrą, wędzoną, suszoną cebulą, czosnkiem, oregano, solą i pieprzem. Jeśli masz w domu przyprawę do taco, możesz ją wykorzystać zamiast 😊
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz, dodaj doprawionego kurczaka i podsmażaj do momentu aż się zetnie.
3. Dodaj pokrojoną czerwoną cebulę, a po chwili dodaj pokrojoną w paski paprykę oraz odsączoną i przepłukaną kukurydzę. Smaż, aż warzywa zmiękną, a pod koniec dodaj 2 łyżki ketchupu. Wymieszaj.
4. Farsz podziel na 5 części i wyłóż go na plackach tortill posypanych serem. Dołóż kawałki awokado i pokrojone papryczki jalapeno. Złóż na pół i zgrilluj na patelni grillowej.

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