Tacos z kurczakiem i dodatkami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 12 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji:129 kcal \ B-10 g \ T-5 g \ W-10 g \ BŁ-1 g

Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 3 sztuki (500 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/2 sztuki (65 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (8 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 1/2 szklanki (80 g)
- ✓ muszle do taco – 1 opakowanie (150 g)
- ✓ sos taco – 1/2 opakowania (115 g)
- ✓ przyprawa do taco – 1 łyżka
- ✓ papryczka jalapeno – 1 łyżka (18 g)
- ✓ awokado – 1/3 sztuki (50 g)

Przygotowanie

1. Kurczaka pokrój na kawałki i wymieszaj z przyprawą do taco. Na patelni rozgrzej masło klarowane, wrzuć kurczaka i podsmaż chwilę. Dodaj pokrojoną drobno cebulę.

2. Gdy kurczak będzie już ścięty, dodaj kukurydzę oraz sos do Taco. Smaż jeszcze chwilę i dodaj posiekaną kolendrę.

3. Piekarnik rozgrzej do 180C.

4. Muszle do taco poukładaj obok siebie w naczyniu wyłożonym papierem do pieczenia. Nałóż farsz, dodaj pokrojone jalapenoo i podgrzej w piekarniku (przez około 3 minuty). Wyciągnij, dorzuć dodatki: pokrojone w kostkę i skropione sokiem z limonki awokado, liście kolendry, możesz dorzucić jeszcze trochę kukurydzy i jalapeno.

Źródło: https://www.odzywiajsiezdrowo.pl/tacos-z-kurczakiem-i-dodatkami/