

Wrapy z chrupiącym kurczakiem i warzywami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 508 kcal \ B-31 g \ T-23 g \ W-43 g \ Bł-7 g

Składniki

- ✓ polędwiczki z kurczaka – 8 sztuk (400 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ curry – 1/3 łyżeczki
- ✓ oliwa – 3 łyżki (30 g)
- ✓ bułka tarta panko – 1 szklanka (50 g)
- ✓ tortilla pełnoziarnista – 4 sztuki (248 g)
- ✓ majonez – 2 łyżki (40 g)
- ✓ sałata rzymska – 1/2 sztuki (55 g)
- ✓ pomidor malinowy – 2 sztuki (340 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (60 g)
- ✓ ogórek konserwowy – 2 sztuki (40 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/4 sztuki (20 g)

Przygotowanie

1. Polędwiczki dopraw porządnie, wymieszaj z oliwą i obtocz w panierce panko.
2. Przełóż do nagrzanej frytkownicy beztłuszczowej i piecz w 200C przez 16-17 minut.
3. Placki tortilli podgrzej na patelni, a następnie posmaruj cienko majonezem.
4. Na wrapie ułóż warzywa, po 2 polędwiczki, polej ketchupem, zawiń i podgrzej w airfryerze lub na patelni.

Źródło: <https://www.odzywiasiedzrowo.pl/wrapy-z-chrupiacym-kurczakiem-i-warzywami/>