

# Przepyszne trójkąty z tortilli z kurczakiem

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 12 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 169 kcal \ B-9 g \ T-6 g \ W-18 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 190 kcal \ B-10 g \ T-7 g \ W-20 g \ Bł-3 g

## Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (250 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka ostra – 1/4 łyżeczki
- ✓ czosnek granulowany – 1/4 łyżeczki
- ✓ oregano – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ papryka czerwona – 1 sztuka (180 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/2 sztuki (40 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 1/2 opakowania (75 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżeczka (6 g)
- ✓ majonez – 2 łyżki (40 g)
- ✓ ketchup pikantny – 2 łyżki (30 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 2 garście (60 g)
- ✓ tortilla pełnoziarnista – 6 sztuk (372 g)

## Przygotowanie

1. Mięso pokrój, wrzucić na rozgrzaną oliwę i dodać przyprawy. Smażyć, aż się lekko zetnie.
2. Na patelnię dodać drobno pokrojoną paprykę, cebulę oraz odsączoną kukurydzę. Smażyć kilka minut, aż warzywa lekko zmiękną. Dodać posiekaną natkę pietruszki.
3. Majonez wymieszać z ketchupem.
4. Placki tortilli przekroić na pół, na każdej części rozsmarować sos, wyłożyć kurczaka z warzywami, posyp serem, złożyć (jak na filmie) i zgrillować na patelni lub w opiekaczu.
5. Podawać na ciepło lub zimno.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/przepyszne-trojkaty-z-tortilli-z-kurczakiem/>