Fajita z mięsem kurczaka i kozim serem

Tradycyjną fajitę przygotowuje się z pokrojonego w paseczki grillowanego steku, można go jednak zastąpić mięsem kurczaka marynowanym w soku z limonki i opieczonym z przyprawioną na słodko cebulą i papryką. Przed zawinięciem nadzienia w tortillę należy je posypać pokruszonym kozim serem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g piersi kurczaka, bez skóry i kości, rozbitych do grubości 1 cm
80 ml soku z limonki
3/4 łyżeczki soli
1 czerwona cebula, pokrojona na 4 grube plastry
1 i 1/2 łyżeczki cukru
1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1/4 łyżeczki mielonych goździków

60 ml oliwy z oliwek
2 zielone papryki, pokrojone wzdłuż na kawałki
2 czerwone papryki, pokrojone wzdłuż na kawałki
4 pszenne tortille na burrito (o średnicy 20 cm)
150 g łagodnego sera koziego lub feta, pokruszonego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozłożyć piersi kurczaka na talerzu, skropić 60 ml soku z limonki i posypać 1/2 łyżeczki soli. Przykryć i włożyć na godzinę do lodówki.

2) Rozgrzać grill. Wrzucić do miski cebulę, dodać cukier, cynamon, kmin rzymski, goździki, 1/2 łyżeczki soli i 1 łyżkę oliwy. Wymieszać wszystkie składniki.

3) Posmarować piersi kurczaka 1 łyżką oliwy. Ułożyć na grillu razem z papryką i cebulą z przyprawami w odległości 15 cm od źródła ciepła. Opiekać mięso kurczaka 3 minuty z każdej strony, cebulę – 4 minuty, aż zbrązowieje i stanie się krucha, a paprykę 10 minut, skórką do dołu. Przestudzić mięso i warzywa. Zdjąć skórkę z papryki.

4) Pokroić mięso i paprykę na paseczki. Przekroić krążki cebuli na pół. Przełożyć wszystkie składniki do miski. Dodać resztę oliwy, sok z limonki i sól. Dokładnie wymieszać.

5) Rozłożyć mięso i warzywa na tortillach, posypać kozim serem. Zwinąć tortille w rożek i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 541 kcal, 39 g białka, 33 g tłuszczów (w tym 12 g NKT), 24 g węglowodanów (w tym 9 g cukrów), 779 mg sodu, 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock