

Fajitas z kurczakiem

Zamiast piersi kurczaka można użyć wołowiny lub zrobić fajitas w wersji wegetariańskiej bez mięsa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 i 1/2 łyżki oliwy z oliwek
2 cukinie, pokrojone w cienkie plasterki
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1/2 łyżeczki mielonej kolendry
1/2 łyżeczki papryki w proszku
szczypta chili
2 filety z piersi kurczaka (200 g każdy)
4 duże tortille
2 łyżki kwaśnej śmietany
1 awokado, pokrojone w plasterki
1 duży pomidor, pokrojony w plasterki
30 g sera cheddar, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać patelnię na dość dużym ogniu. Wlać oliwę, wrzucić cukinię i smażyć 1 1/2 minuty z każdej strony, aż się lekko przyrumieni. Osączyć na papierowym ręczniku.

2) Wymieszać przyprawy i oprószyć nimi pierś kurczaka z obu stron. Włożyć mięso na gorącą patelnię. Smażyć pod przykryciem na niezbyt dużym ogniu 6 minut z każdej strony. Zestawić z ognia. Pokroić każdą pierś na 6 plasterków.

3) Wytrzeć patelnię do sucha. Podgrzewać na niej tortille pojedynczo, 30 sekund z każdej strony.

4) Ułożyć placki na płaskiej powierzchni, posmarować śmietaną. Rozłożyć na nich cukinię, awokado, plastry pomidora, mięso i ser. Zawinąć i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 996 kcal, 58 g białka, 68 g tłuszczów (18 g tłuszczów nasyconych), 40 g węglowodanów (7 g cukrów), 7 g błonnika, 555 mg sodu