

Tortille z kurczakiem

Do nadzienia do tortilli można też dodać inne składniki, takie jak sałata, plasterki awokado, starty ser lub posiekane pomidory z kolendrą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 czerwona cebula
1 czerwona papryka
1 żółta papryka
500 g piersi kurczaka, bez skóry i kości
8 pszennych tortilli o średnicy 20 cm
1 łyżka przyprawy taco lub burrito

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Nagrzać piekarnik do temperatury 180°C. Pokroić cebulę w piórka, a paprykę i kurczaka w paski.
- 2) Owinąć tortille folią i włożyć do piekarnika na 10 minut

lub do chwili, aż dobrze się zagrzeją. Rozgrzać łyżkę oliwy na dużej patelni z nieprzywierającym dnem. Dodać cebulę oraz paprykę i smażyć, ciągle mieszając, 4 minuty, aż warzywa zmiękną. Przełożyć na talerz.

3) Rozgrzać łyżkę oliwy na patelni. Dodać kurczaka i mieszankę przypraw i smażyć, ciągle mieszając, 4 minuty, aż kurczak się przyrumieni. Dodać paprykę z cebulą oraz 80 ml wody i dusić minutę.

4) Przełożyć nadzienie do tortilli. Zawinąć i podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 414 kcal, 34 g białka, 12 g tłuszczów (3 g NKT), 42 g węglowodanów (6 g cukrów), 3 g błonnika, 1377 mg sodu