



Tortilla z kurczakiem



25 min.



4 os.



430 kcal/ os.



ok. 4.20 zł/ os.

Składniki

- podwójny filet z kurczaka - 1 szt.
placki tortilla - 4 szt.
- ogórek konserwowy - 3 szt. majonez
- 4 łyżki
- oliwki zielone - 100 g
- sałata lodowa - 10 listków
- ogórek długi - 1 szt.
- pomidor - 2 szt.
- cebula - 1 szt.
- jogurt naturalny gęsty - 4 łyżki
- przyprawa do kurczaka - 1/2 łyżeczki
- olej - 4 łyżki
- ząbek czosnku - 2 szt.
- sól - 1/2 łyżki
- pieprz - 1/2 łyżki

Sposób przygotowania

Filet z kurczaka umyj i osusz. Pokrój na paski o grubości ok. 1,5 cm. Posyp solą, pieprzem i przyprawą do kurczaka. Odstaw na pół godziny do lodówki.

Sałatę umyj, korniszony zetrzyj na grubej tarce. Pomidory i ogórka pokrój w kostkę, cebulę w piórka.

Paski kurczaka obsmaż na rozgrzanym na patelni oleju do uzyskania złotego koloru. Placki tortilli posmaruj przegotowaną wodą, sparz na suchej patelni. Poczekaj, aż wystygną.

Wymieszaj jogurt, majonez, wyciśnięty przez praskę czosnek oraz ogórki starte na tarce. Każdy placek posmaruj powstałym sosem. Nałóż po 2 listki sałaty, kilka pasków kurczaka, pokrojone pomidory, ogórki, cebulę, oliwki i dodatkowo polej sosem. Zawień w ruloniki, podwijając brzeg z jednej strony, aby nadzienie nie wypadło podczas jedzenia. Tortille podawaj ułożone na talerzu. Smacznego!