

„Zdrowy Fast Food”



Tortilla z kurczakiem i warzywami podawana i koktajlem truskawkowym

Proste i zdrowe danie do wykonania przez każdego ☺

Potrzebujemy:

- pół piersi z kurczaka,
- 2 placki typu tortilla,
- kilka pieczarek,
- ulubione warzywa,
ja wybrałam:
 - kolorowe papryki, pomidorki,
 - kukurydza, sałata, świeży ogórek,
- keczup,
- przyprawy: łyżka majeranku, słodkiej papryki, łyżeczka kurkumy, curry, pieprz cayenne, cukier, sól,
- sos: mały jogurt grecki, 3 ząbki czosnku, sok z 1/2 cytryny, sól.



Wykonanie

Piersi z kurczaka umyj, osusz i pokrój w dość drobną kostkę.

Podsmaż na odrobinie oliwy z oliwek. Gdy mięso się zarumieni, dorzuć na patelnię pieczarki pokrojone w półpiórka.

Dopraw solą, pieprzem cayenne, kurkumą, papryką ostrą, majerankiem, curry.
Duś, aż woda odparuje.





Jako dodatek do tortilli wybierz ulubione warzywa: sałaty, pomidory, ogórki, kolorowe papryki, kukurydza. Pokrój je w kostkę.

Sos - do jogurtu naturalnego dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny, pół łyżeczki cukru, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.



Placki tortilli podgrzej na suchej patelni po 30 sek. z każdej strony. Gorący placek wysmaruj keczupem i przygotowanym wcześniej sosem czosnkowym, połów na nim mięso z pieczarkami oraz surowe warzywa.

Placek z farszem ściśle zroluj i zawiń w folię, w taki sposób, by dół był zabezpieczony na zakładkę i nie wyciekał z niego sos podczas jedzenia.



Jeśli posiadasz grill elektryczny możesz jeszcze podgrzać zwiniętą tortillę przez kilka minut na grillu i dopiero po tym zawinąć w folię.





Proponuję tortillę podać z koktajlem truskawkowym zrobionym z mrożonych truskawek, jogurtu naturalnego oraz odrobiny mleka. Proporcje według uznania.



Smacznego !!!

Maja ☺

