

Tortilla z kurczakiem

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [onlygabi](#), dnia 12 Stycznia 2014r. o 23:29

Tagi: [tortilla](#), [kurczak](#)

Rodzaj dania: [przekąski](#)

Rodzaj kuchni: [meksykańska](#)

Rodzaj mięsa:

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
tortilla placki	1	opakowanie	dodatki
kurczak - filet	1	szt.	mięsa
sałata - mix	0,5	opakowanie	warzywa
marchew	1	szt.	warzywa
seler	0,5	szt.	warzywa
czosnek	4	ząbek	warzywa
jogurt naturalny	1	szklanka	nabiał
musztarda dowolna	2	łyżka	płynny i sosy
przyprawy do smaku	1	łyżka	przyprawy i zioła

Opis

Pierś z kurczaka umyć, osuszyć. Pokroić na kawałki i usmażyć na oleju.

Doprawić pieprzem, solą i dowolnymi przyprawami. Mieszanke sałat z rukolą pół opakowania wymieszać z utartą na grubej tarce marchewką i selerem.

Z jogurtu, musztardy czosnku zrobić sos doprawić solą i pieprzem. Wymieszać sosz warzywami. Placki tortilli podgrzać na patelni grilowej. Ułożyć na każdy placek kurczaka i sałatke zawinąć w rulon. Smacznego.



Dla ilu osób: 4

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania

Czas przygotowywania: 0godz. 0min.

Cana:

Liczba kalorii: