

## Co na obiad: Fajitas wg Piotra Ogińskiego



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
45 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

### SKŁADNIKI

#### Sos

<b>oliwa</b>	2 łyżki
<b>Imbir mielony Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>czosnek</b>	2 ząbki
<b>cebula</b>	1 sztuka
<b>papryczka chipotle</b>	1 sztuka
<b>pomidory</b>	3 sztuki
<b>Sól himalajska Prymat w młynku</b>	do smaku
<b>Pieprz czarny Prymat w młynku</b>	do smaku
<b>cukier</b>	1 łyżeczka
<b>Kmin rzymski mielony Prymat</b>	2 łyżeczki

#### Guacamole

<b>awokado</b>	1 sztuka
<b>Sól himalajska Prymat w młynku</b>	do smaku
<b>oliwa</b>	2 łyżki
<b>sok z limonki</b>	z 1/3 owocu
<b>cebula czerwona</b>	1 sztuka
<b>pomidor</b>	1 sztuka
<b>świeża kolendra</b>	1 pęczek

#### Kurczak

<b>piersi z kurczaka</b>	2 sztuki
<b>oliwa</b>	2 łyżeczki
<b>Pieprz czarny Prymat w młynku</b>	do smaku
<b>Sól himalajska Prymat w młynku</b>	do smaku
<b>Papryka ostra mielona Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>Kmin rzymski mielony Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>czosnek</b>	2 ząbki
<b>cebula czerwona</b>	1 sztuka
<b>papryka żółta</b>	1 sztuka
<b>papryka czerwona</b>	1 sztuka
<b>Dodatki</b>	
<b>śmietana 18%</b>	do smaku
<b>świeża kolendra</b>	do ozdoby
<b>ryż</b>	40 gramów na osobę
<b>tortilla</b>	8 sztuk

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

**Sos:**

Do rondelka wlewamy oliwę, wspanujemy imbir, dodajemy zmiadzony czosnek i calosc podsmazamy przez 1-2 minuty.

Po tym czasie dodajemy cebule oraz pokrojona papryczke chipotle. Podsmazamy 1-2 minuty, po czym dodajemy obrane ze skorki i pokrojone w kostke pomidory, sol oraz pieprz. Gotujemy na wolnym ogniu przez ok 30 minut, az sos sie zredukujze. Gotowy sos doprawiamy cukrem oraz kminem rzymskim i gotujemy jeszcze 5-6 minut.

**Guacamole:**

Do miski przekladamy obrane awokado, dodajemy sol, oliwe, sok z limonki i za pomoca widelca ugniatamy awokado na jednolitą mase. Nastepnie do guacamole dodajemy pomidora, czerwona cebule oraz swieza, posiekaną kolendre, dokladnie mieszamy i odstawiamy.

**Kurczak:**

Kurczaka kroimy w cienkie paski o grubosci 0,5 cm i przekladamy do miski. Dodajemy do niego oliwe, swiezo zmielony pieprz, sol, papryke ostrą, kmin rzymski oraz czosnek. Calosc mieszamy i smazymy na rozgrzanej oliwie przez 3-4 minuty tak jak jest to pokazane na filmie.

Do podsmazonego kurczaka dodajemy cebule oraz papryki i smazymy jeszcze ok 3 minuty.

**Tortille:**

Kiedy kurczak sie smazy tortille smarujemy delikatnie salsą z obu stron i smazymy na patelni przez ok 30 sekund z kazdej strony.

**Przygotowanie****i podanie:**

Kiedy wszystko jest gotowe na tortille wykladamy guacamole, kurczaka z warzywami, odrobinę salsy, swiezą kolendre oraz smietane i zwijamy.

Tak przygotowane fajitas podajemy z ryzem, guacamole oraz resztą salsy. Smacznego!

**Jeżeli kochacie dania z papryką nie możecie przegapić przepisu na [węgierskie leczo](#).**