

## 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

#### **Dodatki**

<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, wsypujemy imbir, dodajemy zmiądzony czosnek i całość podsmażamy przez 1-2 minuty.

Po tym czasie dodajemy cebulę oraz pokrojoną papryczkę chipotle. Podsmażamy 1-2 minuty, po czym dodajemy obrane ze skórki i pokrojone w kostkę pomidory, sól oraz pieprz. Gotujemy na wolnym ogniu przez ok 30 minut, aż sos się zredukuje.

Gotowy sos doprawiamy cukrem oraz kminem rzymskim i gotujemy jeszcze 5-6 minut.

#### **Guacamole:**

Do miski przekładamy obrane awokado, dodajemy sól, oliwę, sok z limonki i za pomocą widelca ugniatamy awokado na jednolitą masę.

Następnie do guacamole dodajemy pomidora, czerwoną cebulę oraz świeżą, posiekaną kolendrę, dokładnie mieszamy i odstawiamy.

#### **Kurczak:**

Kurczaka kroimy w cienkie paski o grubości 0,5 cm i przekładamy do miski. Dodajemy do niego oliwę, świeżo zmielony pieprz, sól, paprykę ostrą, kmin rzymski oraz czosnek. Całość mieszamy i smażymy na rozgrzanej oliwie przez 3-4 minuty tak jak jest to pokazane na filmie.

Do podsmażonego kurczaka dodajemy cebulę oraz papryki i smażymy jeszcze ok 3 minuty.

#### **Tortille:**

Kiedy kurczak się smaży tortille smarujemy delikatnie salsą z obu stron i smażymy na patelni przez ok 30 sekund z każdej strony.

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

Kiedy wszystko jest gotowe na tortillę wykładamy guacamole, kurczaka z warzywami, odrobinę salsy, świeżą kolendrę oraz śmietanę i zwijamy.

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

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

