

Tortilla z kurczakiem na szybko



BENKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników

tortilla	4 placki
filet z kurczaka	350 g
olej	1 łyżka
przyprawy	1 łyżka kebab-gyros
kukurydza w puszcze	1 mała puszka
pomidor	
kapusta pekińska	150 g
kiełki	1 opakowanie ulubionych
Sos	
jogurt naturalny	150 g
majonez	1 łyżka
czosnek	2 ząbki
sól do smaku	
Zioła prowansalskie suszone Prymat	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kurczaka
umyć,
osuszyć,
pokroić w
paski,
obsypać
przyprawą i
odstawić do
lodówki na
pół godziny.

Kukurydzę
osączyć z
zalewy,
pomidora
umyć,
pokroić w
półplasterki.

2. Jogurt
wymieszać z
majonezem,
przeciśniętym
przez prasę
czosnkiem,
doprawić do
smaku solą i
ziołami.

3. Placki
tortilli ogrzać
na suchej
patelni lub w
mikrofali,
posmarować
sosem,
wyłożyć po
porcji
kapusty
pekińskiej,
kurczaka,
pomidora,
kukurydzy i
kiełków,
zwinąć,
można spiąć
wykałaczką i
gotowe.