tortilla z kurczakiem i warzywami



PCHELKA79

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

tortilla	4 sztuki
piersi z kurczaka	200 g
oliwki	1 garść
marchew	2 sztuki
łodyga brokuła	2 sztuki
sos pomidorowy z oregano i kaparami	1/2 opakowania
pomidor	1 sztuka
cebula czerwona	1 sztuka
miód	1 łyżeczka
oliwa	1 łyżka
sól	
Przyprawa curry orientalna Prymat	
Papryka ostra mielona Prymat	
sok z limonki	(do smaku)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. marchew i łodygi selera obieramy kroimy w dość cienkie paseczki,
2. obsmażamy je chwilę na patelni, dodajemy sól, pieprz i kilka kropli soku z limonki,
3. pierś z kurczaka marynujemy w soku z limonki, miodzie, oliwie i przyprawach,
4. obsmażamy na patelni, a następnie pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni celcjusza przez 15 min,
5. kurczaka kroimy w paseczki,
6. pomidora również kroimy w paseczki, cebulę w piórka
7. na patelnie z pozostałym tłuszczem po pieczeniu wlewamy sos pomidorowy chwilę gotujemy doprawiamy solą i pieprzem,
8. tortille grzejemy na suchej patelni po kilkanaście sekund z każdej strony,
9. smarujemy je sosem i rozkładamy na nich marchew z brokułami, pomidor, kurczaka, cebulę i oliwki, zwijamy.