



MEKSYKAŃSKIE WRAPY Z KURCZAKIEM, CEBULĄ I PAPRYKĄ

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

SKŁADNIKI

- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano
- 2 papryczki chipotle z puszki, w sosie adobo
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 1 szczypta cukru pudru
- 2 łyżki soku z cytryny
- 100 ml ciepłej wody, w razie potrzeby więcej
- 3 łyżki oleju słonecznikowego
- 2 duże filety z piersi kurczaka, bez skóry, pokrojone w paski
- 1 duża czerwona i 1 duża zielona papryka, bez gniazd nasiennych, pokrojone w paski
- 1 cebula czerwona, pokrojona w paski
- 4 tortille
- sól; świeżo zmielony czarny pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Włóż przyprawy, zioła, papryczki chipotle, przecier pomidorowy, cukier, sok z cytryny i wodę do blendera. Zblenduj na wysokich obrotach do otrzymania gładkiej masy, w razie potrzeby dodaj więcej wody, aby powstała gładka konsystencja.
2. W iCook Wok rozgrzej 2 łyżki oleju na średnim ogniu. Dodaj kurczaka, dopraw solą i pieprzem, podsmażaj ok. 6–8 minut. Zdejmij z Woka.
3. Wlej do Woka pozostały olej, a następnie dodaj papryki, cebulę i szczyptę soli. Podsmażaj przez 4–5 minut do miękkości, następnie wrzuć z powrotem mięso.
4. Wmieszaj sos przygotowany w kroku 1. Gotuj na wolnym ogniu przez 3–4 minuty, aby sos pokrył mięso i warzywa. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
5. Podgrzej tortille na suchej patelni iCook. Nałóż na nie kurczaka z warzywami, zwiń i podawaj.