

## Burrito z fasolą i kurczakiem



Składniki

Opis wykonania

250 g fileta z kurczaka  
4 placki kukurydzianej  
tortilli  
100 g sera cheddar  
1 puszka czerwonej fasoli  
1 zielona papryka  
1 żółta papryka  
1 marchew  
1 łodyga selera  
naciowego  
1 czerwona cebula  
1 ząbek czosnku  
2 łyżki oleju lub oliwy  
1 łyżeczka kuminu  
tabasco (do smaku)  
sól i pieprz (do smaku)  
sok z cytryny (do smaku)

Doskonała propozycja na obiad lub ciepłą kolację. To szybkie danie zaspokoi głód nawet największego łakomczucha!

Proste połączenie, jakim jest tortilla, kurczak i fasola, można podać na wiele sposobów. A kuchnia meksykańska to potwierdza!

Opis przygotowania:

Cebulę i czosnek posiekaj. Następnie dodaj do odsączonej fasoli razem z łyżką oleju. Całość zblenduj na gładką masę.

Papryki i marchew pokrój w słupki, a selera w plasterki. Warzywa podsmaż na patelni aż się zrumienią.

Kurczaka dopraw kuminem i ugrilluj na patelni. Następnie pokrój w paski.

Na każdym placku rozłóż pastę z fasoli, kawałki kurczaka oraz warzywa z patelni. Całość skrop cytryną i tabasco. Tortille od razu zawiń i lekko ugrilluj z każdej strony na patelni.

TIP

Rodzaj fasoli dobierz do własnych preferencji. Smacznym wyborem jest czarna fasola.

Do burrito możesz przygotować dodatkowo salsę.

TIP TECHNICZNY

Gotowanie na gazie to doskonały sposób na przygotowanie posiłków. Jednak regulacja płomienia może budzić wątpliwości. Co tak naprawdę oznacza: gotować na średnim ogniu? Dzięki płytom FlameSelect bez trudu wybierzesz właściwą wartość grzania. Do przygotowania burrito z fasolą i kurczakiem skorzystaj ze średnich poziomów mocy 4-6.