



Kuřecí tacos

Ingredience

kuřecí prsa: **250 g**
kukuřičné tortilly: **4 ks**
cherry rajčata - hrst: **1 ks**
avokádo: **1 ks**

červená cibule: **1** ks
okurka
bílý jogurt: **80** g
uzená paprika: **1** PL
olivový olej
čerstvý koriandr
limeta
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Kuřecí prsa podélně rozpůlíme. Potřeme je olejem, osolíme, opepříme a posypeme uzenou paprikou. Nakrájíme rajčata, okurku a cibuli na plátky. Avokádo rozpůlíme, vytáhneme pecku a dužinu pokrájíme na větší kousky. Jogurt promícháme s trochou oleje, osolíme, opepříme a lehce zakápneme limetkovou...

Kuřecí tacos - recept

Kuřecí prsa podélně rozpůlíme. Potřeme je olejem, osolíme, opepříme a posypeme uzenou paprikou. Nakrájíme rajčata, okurku a cibuli na plátky. Avokádo rozpůlíme, vytáhneme pecku a dužinu pokrájíme na větší kousky. Jogurt promícháme s trochou oleje, osolíme, opepříme a lehce zakápneme limetkovou šťávou. Tortilly necháme nahřát v troubě.

V pánvi rozpálíme olej a kuřecí maso **smažíme asi 3 minuty** z obou stran. Poté jej nakrájíme na plátky. Nahřáté placky plníme připravenou zeleninou a masem. Pokapeme jogurtem a posypeme lístky koriandru.

Kuřecí tacos podáváme s kouskem limety na dochucení.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí