



CSIRKÉVEL, HAGYMÁVAL ÉS PAPRIKÁVAL TÖLTÖTT MEXIKÓI WRAP

ELKÉSZÍTÉSI ÉS FŐZÉSI IDŐ: 30 PERC

HOZZÁVALÓK

- 1 ek. füstölt paprika
- 1 ek. őrölt kömény
- 1/2 ek. őrölt koriander
- 1/2 ek. szárított oregánó
- 2 konzerv chipotle paprika adobo szószban
- 1 ek. paradicsompüré
- 1 csipet porcukor
- 2 ek. citromlé
- 100 ml meleg víz, plusz amennyi igény szerint szükséges
- 3 ek. napraforgóolaj
- 2 nagy méretű csirkemell megtisztítva, felszeletelve
- 1 nagy piros és 1 nagy zöld paprika, mindkettő kimagozva és felszeletelve
- 1 vörshagyma, felszeletelve
- 4 lisztes tortilla
- só, frissen őrölt feketebors

ELKÉSZÍTÉS

1. Öntse a turmixgépbe a fűszereket, a paprikát, a paradicsomszószot, a cukrot, a citromlevet és a vizet. Turmixolja őket addig, amíg homogén szósz nem kap. A kívánt eredmény eléréséhez szükség esetén adjon hozzá még egy kis vizet.
2. Közepes lángon hevítse fel a 2 ek. olajat az iCook Wokban. Adja hozzá a csirkét, egy kis sót, borsot, majd pirítsa őket körülbelül 6-8 percig. Öntse ki a wokból.
3. Öntse a maradék olajat a wokba, majd adja hozzá a paprikákat, a hagymát és egy csipet sót. Pirítsa 4-5 percig, amíg meg nem puhulnak, majd adja hozzá a csirkét.
4. Keverje hozzá az 1. lépésben készült szószot. Lassú tűzön főzze az ételt 3-4 percen át, amíg a szósz át nem itatja a csirkét és a zöldségeket. Ízlés szerint sóval és borssal ízesítse.
5. Melegítse meg a tortillákat egy száraz iCook serpenyőben. Végül töltsen meg őket csirkével és zöldségekkel, csavarja wrap formába, és tálalja.