



TORTILLE Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI Z SOSEM CZOSNKOWO-KOPERKOWYM



GRAZYNA0211

DOCEŃ PRZEPIS: 6

CZAS PRZYGOTOWANIA:
30 MIN

IŁOŚĆ PORCJI:
3-4



Reklama na dziś

SKŁADNIKI

KALKULATOR
JEDNOSTEK

piersi z kurczaka	600 gram
pomidory	2 szt
ogórek	1 szt(duży)
czosnek	2 ząbki
sałata lodowa	1/4 szt
sos sojowy	2 łyżki
sól	do smaku
majonez	3 łyżki
jogurt bałkański	6-7 łyżek
koper	2 łyżki
tortilla	8 szt
olej	3 łyżki
czosnek granulowany	1/2 łyżeczki
papryka słodka mielona	1 łyżeczka
pieprz czarny mielony	1/2 łyżeczki
papryka ostra mielona	szczypta

Wyślij składniki na: 

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania



minut. Smażyć na suchej rozgrzanej patelni, cały czas mieszając aż mięso się zrumieni przez około 15 minut.



KROK 2:



Warzywa umyć i osuszyć, sałatę lodową porwać na mniejsze kawałki, pomidory pokroić w dużą kostkę a ogórka w słupki. Majonez wymieszać z jogurtem dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i posiekany zielony koperek, doprawić sos czosnkowo-koperkowy solą i pieprzem.

KROK 3:



Na suchej patelni podgrzewać po kolei tortille z obu stron i na ciepłe nakładać sałatę, podsmażone kawałki piersi kurczaka, pokrojone kawałki pomidorów i ogórka a na końcu poleć sosem czosnkowo koperkowym i zwinąć.

KROK 4:



Gotowe tortille podawać zaraz po przygotowaniu. Smacznego.

DOCEŃ PRZEPIS: 6

KURCZAKIEM

SOSEM

WARZYWAMI

KOPERKOWYM

TORTILLE

CZOSNKOWO

POLECANE PRODUKTY



Suszone pomidory z ziołami



Czosnek suszony



Czosnek marynowany

POZNAJ PODOBNE PRZEPISY



CZAS
TRWANIA:
15 MIN

C
TRV
30

ILOŚĆ PORCJI:
5+

ILOŚĆ
3

2

4

Tortilla z mięsem mielonym

GOSIA1988

Twister

KONCZI

KULINARNE PORADY



Jak zrobić kurczaka w cieście kokosowym?



Czy wiesz, że ostre przyprawy pobudzają metabolizm?



Ryże, kasze, ma wybierać, by ży

AKTUALNOŚCI





Sierpniowe wyróżnienia!



Wakacyjna impreza w Sieradzu z marką Prymat i JBB



Niedzielne grill Siemiatyczach

ZOBACZ WSZYSTKIE

KOMENTARZE (20)

DODAWAĆ KOMENTARZ MOGĄ TYLKO ZALOGOWANI UŻYTKOWNICY

ZALOGUJ SIĘ ►

NIE MASZ KONTA? ZAREJSTRUJ SIĘ ►



BERNADETA1

17.12.2013 10:10

pysznie wyglądają

[ODPOWIEDZ](#) [ZGŁOŚ](#)



OLA1YOUNG

03.10.2013 15:38

ale pycha :)

[ODPOWIEDZ](#) [ZGŁOŚ](#)



PAPRYCZKA

22.08.2013 20:50

kolacja pychotka

[ODPOWIEDZ](#) [ZGŁOŚ](#)



BARBARA11561

28.03.2013 18:46

bardzo apetycznie wyglądają:)

[ODPOWIEDZ](#) [ZGŁOŚ](#)

MIC

22.03.2013 20:12

nie mogę patrzeć,bo zjadlam nawet i dwa..slinkaleci! ajajajajaj!

[ODPOWIEDZ](#) [ZGŁOŚ](#)



AISZA1

pycha

31.01.2013

[ODPOWIEDZ](#)

[ZGŁOŚ](#)



KRZYSTYNA32

pycha

30.11.2012 09:55

[ODPOWIEDZ](#)

[ZGŁOŚ](#)



KATE.500

super

22.09.2012 11:39

[ODPOWIEDZ](#)

[ZGŁOŚ](#)



DORIAN

moje smaki

22.09.2012 11:24

[ODPOWIEDZ](#)

[ZGŁOŚ](#)

MIROSŁAWA4

aż chce się jeść :)

25.08.2012 22:14

[ODPOWIEDZ](#)

[ZGŁOŚ](#)

[ZAŁADUJ WIĘCEJ KOMENTARZY \(10\)](#)

MASZ GŁOWĘ PEŁNĄ KULINARNYCH POMYSŁÓW?

ZAŁOGUJ SIĘ I PODZIEL SIĘ Z INNYMI SWOIMI PRZEPISAMI!

JESTEŚ GŁODNY KULINARNYCH NEWSÓW?

Dodaj swój adres e-mail...

Akceptuję [regulamin](#) serwisu. *

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych (m.in. w związku z wysyłaniem materiałów reklamowych, informacji o nowościach, promocjach itp.) przez Prymat Sp. z o.o., ul. Chlebowa 14, 44-337 Jastrzębie-Zdrój, KRS 00000591, w celu wysyłania na podany przeze mnie adres e-mail, informacji marketingowych. *



[Zapoznaj się z informacjami od administratora Twoich danych](#)

ZAPISZ SIĘ



[REGULAMIN](#)
[POLITYKA PRYWATNOŚCI](#)
[KONTAKT](#)

[PYTANIA UŻYTKOWNIKÓW](#)
[ARCHIWUM WPISÓW BLOGÓW](#)

Copyright by DoradcaSmaku.pl - 2018. Wszystkie prawa zastrzeżone.

powered by 