

Csirkés-zöldséges teljes kiörlés tortilla



Feltöltötte:
Szilvi Zsuzsa

Hozzávalók

4db teljes kiörlés tortilla lap

1 egész csirkemell

1 fűt koktélpáradicsom

2 db lilahagyma

1 fej jégsaláta

Gyros fűszerkeverék

Olívaolaj

Feta sajt vagy light mozzarella

Ha valaki inkább a trappistát szereti akkor lehet zsírszegény trappista sajt

Elkészítés

A csirkemellet csíkokra vágjuk és befűszerezzük gyros fűszerkeverékkel és olíva olajjal.

Állni hagyjuk így legalább fél óráig. Addig a zöldségeket összevágjuk.

Megmossuk a koktélparadicsmot és négy felé vágjuk. A lilahagymát is megtisztítjuk, félbe vágjuk és csíkokra szeljük.

A jégsalátát megmossuk, széttepkedjük a leveleket, a sajtot pedig feldaraboljuk vagy lereszeljük. A tortilla lapokat előkészítjük.

A csirkemellet előmelegített serpenyben fehéredésig sütjük, majd lentebb véve a hőfokot, további pár percig a saját levében pároljuk.

A tortilla lapot mikrohullámú sütőben előmelegítjük és mehet rá a saláta, lilahagyma, hús, paradicsom, feta sajt. Ezt összetekerjük úgy, hogy az alját felhajtjuk először és aztán göngyölítjük a tortillát.

Aki szereti, tehet még bele kaliforniai paprikát, olívabogyót, esetleg natúr joghurttal kikevert tzatziki-öntetet is.

Jó étvágyat hozzá!