

# Tortilla z chrupiącym kurczakiem



Pyszna, z chrupiącymi kawałkami kurczaka, aromatycznym sosem i dodatkami. Jedno z naszych ulubionych dań na kolację. Zwłaszcza z miksem sałat, tak na wiosnę :) Gorąco polecam :)

## Składniki:

- 4 placki tortilli (można zrobić samemu lub kupić gotowe)
- dwie pojedyncze piersi z kurczaka
- pół cebuli
- miks sałat (ma takie Biedronka lub Lidl)
- sos czosnkowy
- sól
- papryka w proszku (u mnie słodka)
- dwa, trzy plasterki sera żółtego
- 3/4 szklanki płatków kukurydzianych (do panierki)
- 3/4 szklanki chipsów cebulowych (do panierki - opcjonalnie)
- 1/4 szklanki bułki tartej
- 1/2 szklanki mleka

- olej do smażenia

#### Wykonanie:

1. Mięso myjemy, kroimy na kotlety. Oprószamy je solą i papryką w proszku, wkładamy do niezbyt głębokiej miski lub talerza i zalewamy mlekiem. Odstawiamy na 15 minut.
2. Płatki kukurydziane, chipsy oraz bułkę tartą blenderujemy albo kruszymy ręcznie i mieszamy.
3. Na patelni rozgrzewamy olej. Kotlety wyjmujemy z mleka i panierujemy w mieszance płatków, mocno dociskając, żeby dokładnie się okleiły. Smażymy na niedużym ogniu, na złoto, z obu stron.
4. Placki tortilli skrapiamy wodą i lekko podgrzewamy. Na każdym rozsmarowujemy ok. 2-3 łyżeczek sosu czosnkowego (wedle gustu), kładziemy garść sałaty, rozdrobiony ser oraz kilka krążków cebuli. Kotlety kroimy na paski i układamy na całości.
5. Tortillę składamy na trzy, czyli zawijamy najpierw spód, potem jeden bok i drugi. Przed podaniem podgrzewamy w mikrofalówce lub piekarniku. Żeby tortille się nie rozpadły, można je po złożeniu, na czas podgrzewania, spiąć jedną wykałaczką. Podajemy ciepłe.



---

## Tortilla z mięsem



Pycha ! Zwłaszcza z samorobnymi plackami pszennymi, pozbawionymi chemii, do tego delikatna sałata, sos czosnkowy i chrupiące kawałki kurczaka, wieprzowiny (np. gyros) lub mięsa mielonego. Oczywiście taką tortillę można przygotować też z kupnymi plackami, wtedy tylko je zwilżamy i podgrzewamy. Tortille tradycyjnie składa się na trzy, my wolimy rulony.

### Składniki na placki:

- 550g mąki pszennej
- 2 czubate łyżki smalcu
- trochę ponad pół szklanki wody

### Składniki na tortillę:

- podwójna pierś z kurczaka lub kilka kotletów schabowych (karkówka)
- płatki kukurydziane do panierowania mięsa
- oliwa z oliwek lub olej do marynowania mięsa
- olej do smażenia



- czosnek granulowany, pieprz, sól, papryka w proszku
- kilka liści sałaty lodowej
- sos czosnkowy
- opcjonalnie: papryka, ser żółty lub topiony, pieczarki, pomidory, fasola (wedle gustu i smaku)

Wykonanie:

1. Pierś z kurczaka myjemy, oczyszczamy i kroimy na cienkie kawałki. Obsypujemy przyprawami, mieszamy i skrapiamy oliwą. Wstawiamy do lodówki na kilka godzin (minimum dwie, u mnie na ogół jest to cała noc). Jeśli mamy schab, zbijamy na cieniutkie plasterki, skrapiamy oliwą i posypujemy przyprawami.



2. Z mąki i smalcu wyrabiamy ciasto, stopniowo dolewając wody. Dzielimy je na 8-10 kawałków i rozwałkowujemy jak najcieniej. Smażymy na mocno rozgrzanej patelni, na dużym ogniu, bez dodatku tłuszczu, z obu stron do lekkiego zrumienienia.

3. Płatki kukurydziane kruszymy (można blenderem), mięso obtaczamy w płatkach i kładziemy na rozgrzany olej. Smażymy na sło z obu stron. Schab kroimy na cieniutkie paseczki i smażymy.



4. Na każdym placku tortilli rozsmarowujemy sos czosnkowy (około 1 łyżeczki), kładziemy sałatę, mięso i ulubione dodatki. Zwijamy. Zimne tortille można podgrzać w piekarniku lub mikrofalówce.

---

## **Dukanowska tortilla**



Placki smażone z dodatkiem skrobi kukurydzianej, dzięki czemu idealnie nadają się dla dietujących według Dr Dukana. Do środka można włożyć cokolwiek, ja miałam akurat mało dukanowskie kawałki kurczaka, ale może to być mięso pieczone, duszone w wodzie, czy na parze z warzywami albo po prostu same warzywa z sosem. Sos do prezentowanej tortilli robiłam na szybko, więc nie jest to żadne cudo natury, ale za to było smacznie i dietetycznie.

#### Składniki:

- 140g skrobi kukurydzianej
- 2 jajka
- szczypta soli
- pół szklanki mleka
- pół szklanki jogurtu naturalnego
- czosnek granulowany lub świeży
- farsz wedle gustu (mięso, warzywa)
- kilka liści sałaty lodowej

#### Wykonanie:

1. Ze skrobi kukurydzianej, soli, jajek i mleka robimy ciasto. Miksujemy wszystko przez kilka minut.
2. Teflonową patelnię stawiamy na małym ogniu i nagrzewamy. Wylewamy nieduże porcje ciasta (z podanych proporcji powinny wyjść cztery placki) i smażymy na małym ogniu dłużej niż zwykle naleśniki. Dopiero, kiedy z wierzchu tortilla jest sucha, można spróbować przewrócić ją na drugą stronę za pomocą cienkiej łypatki. Nie smażymy ich też zbyt długo, bo wyschną i będą się łamać. Po

prostu trzeba wyczuć odpowiedni moment - za pierwszym razem może się nie udać.

3. Najszybszy i najprostszy sos to dodanie niewielkiej ilości granulowanego czosnku do jogurtu i wymieszanie. Tortille smarujemy sosem, nakładamy sałatę i mięso oraz warzywa. Zjadamy na ciepło, zimna nie jest już taka smaczna, a placki ze skrobi kiepsko się podgrzewają.

---