

Kuřecí / hovězí Fajitas



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 25min , Porce: 6

1102 kalorií , **0 g** cukrů , **58 g** tuků , **132 g** bílkovin

Autor: HOJSADLO

Odkaz: <https://srecepty.cz/kureci-hovezi-fajitas>

Příprava

Marináda: z jedné limetky nastrouháme kůru do misky, pak vymačkáme šťávu z obou limetek, přidáme skořici, oregano, cukr, čili, sůl a pepř. Dobře rozmícháme. Kuřecí prsa (roštěnec) nakrájíme na tenké proužky asi 3 cm dlouhé. Vložíme je do misky s marinádou, dobře promícháme a necháme asi 30 minut odležet (může být i déle). Papriky zbavíme jadérek, omyjeme a nakrájíme na proužky asi 3 cm dlouhé. Cibuli nakrájíme také na proužky. Rozpálíme olej, až se z něho začne kouřit a za stálého míchání v něm opečeme maso i se zbylou marinádou, až je měkké-asi 3-4 minuty. Přidáme papriky a cibuli a restujeme další 3-4 minuty. Dle chuti přidáme sůl a pepř. Odstavíme z ohně. Ohřejeme tortilly, já je ohřívám na velké pánvi, kterou rozehřeju, na mírném ohni pak na ní položím dvě tortilly na sobě, lehce prohřeju, otočím obě najednou, pak otočím jen tu vrchní tortillu a pak znovu obě na jednu. Vrchní tortillu přendám na talíř nebo prkénko nebo na stůl a na tortillu, která zbyla v pánvi, položím další a znovu otočím obě a vrchní přendám na talíř. Jde to i v mikrovlnce v igelitovém pytlíku (pár vteřin), musí se dát pozor, aby nepřeschly.

Ingredience

- ✓ 600 g kuřecích prsou (nebo nízký roštěnec)
- ✓ 1 limeta
- ✓ 1 lžice cukru krupice
- ✓ 2 lžičky oregana
- ✓ 2 lžičky sušeného čili
- ✓ 1 lžička skořice
- ✓ 2-3 cibule
- ✓ 2 papriky červené
- ✓ 2 papriky oranžové (žluté)
- ✓ 2 papriky zelené
- ✓ 3-4 lžice rostlinného oleje
- ✓ dle potřeby sůl
- ✓ dle potřeby pepř
- ✓ na zdobení listky zelené petržele
- ✓ na zdobení ledový salát

Kategorie

Obyčejný den, Mexická, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Exotika, Zkušený kuchař, Hlavní chod

Tortilly musí být teplé, ale vláčné, ne suché, aby se nelámali. Na každou tortillu položíme směs masa a zeleniny, pokapeme kyselou smetanou, Guacamole a rajčatovou salsou (asi 1-2 lžičky na 1 tortillu) a zabalíme jako palačinku. Přendáme na talíř a ozdobíme - třeba ledovým salátem a lístky zelené petrželky. Zbylé salsy a kysanou smetanu dáme do misek a podáváme.



Tip k receptu

Roštěnec nakrájíme na plátky (steaky) a celé steaky marinujeme, ogrilujeme (medium), mezitím prohřejeme papriky a cibuli. Opečené maso nakrájíme na nudličky a přidáme na pánev k zelenině a na prudkém ohni rychle promícháme se zeleninou.

