



przepisy.pl

Wrap z kurczakiem i mango



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- piersi z kurczaka - 400 gramów
- placki tortilli pszennej - 4 sztuki
- sałata lodowa - 4 listków
- Sos Hellmann's Curry** - 1 opakowanie
- Curry Knorr** - 1 łyżka
- jogurt naturalny - 3 łyżki
- limonka - 1 sztuka
- olej rzepakowy - 3 łyżki
- Kmin rzymski z Indii mielony Knorr** - 1 łyżeczka
- awokado - 1 sztuka
- mango - 1 sztuka
- natka kolendry - 1 pęczek
- papryka marynowana - 200 gramów

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Limonkę otrzyj ze skóry, wyciśnij z niej sok. Sok i skórkę pomieszaj z jogurtem, curry, kminem, możesz dodać trochę soli o ile uznasz to za konieczne. Do powstałej w ten sposób marynaty włóż polędwiczki z kurczaka, dokładnie wymieszaj i odłóż najlepiej na 12 godzin do lodówki.
2. Obierz mango i awokado, pokrój je w plastry. Paprykę przekrój na kilka kawałków. Liście sałaty pokrój w cienkie paski. Z grubsza posiekaj kolendrę i pomieszaj w misce z sałatą.
3. Kurczaka usmaż na patelni grillowej posmarowanej delikatnie olejem Pokrój go w paski.
4. W mikrofalce lub na patelni podgrzej placki. Na każdy z placków nałóż słuszną porcję sosu Hellmann's Curry i rozsmaruj go łyżką po prawie całej powierzchni tortilli. Na środku placka połóż kurczaka, plastry awokado, papryki i mango, na górę połóż sałatę z kolendrą.
5. Brzegi placka – około 2-3 cm zawiń do środka, a następnie ściśle go zroluj.
6. Gotowego wrapa, tuż przed podaniem, opiek na suchej patelni, tak aby tortilla zrobiła się chrupiąca. Wrapa przed podaniem przekrój na pół.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl