



przepisy.pl

Wrapy z kurczakiem i cukinią



 25 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- wrapy pełnoziarniste - 4 sztuki
- podudzia z kurczaka bez kości - 3 sztuki
- Przyprawa do kurczaka Knorr** - 1 łyżka
- cukinia - 0.5 sztuk
- świeże kurki - 1 garść
- szalotka - 1 sztuka
- rukola - 2 garść
- masło - 1 łyżka
- jogurt naturalny - 4 łyżki
- Sos sałatkowy czosnkowy Knorr** - 1 opakowanie
- ser dojrzewający sałatkowy - 100 gramów
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr** - 1 szczypta

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

Sposób przygotowania:

1. Podudzia pokrój w cienkie paseczki, oprósź przyprawą, wymieszaj i odstaw na 10 minut. Jogurt wymieszaj z sosem sałatkowym Knorr.
2. Kurki umyj a następnie sparz krótko we wrzącej wodzie. Cukinię pokrój w cienkie paski a ser pokrój w drobną kostkę. Rukolę umyj i osusz, szalotkę pokrój w kostkę.
3. Na patelni rozpuść masło, zeszklij szalotkę, dodaj kurczaka a po chwili kurki. Smaż chwilę razem, następnie dodaj cukinię i smaż jeszcze minutę. Dopraw pieprzem i zdejmij z ognia.
4. Do farszu dodaj rukolę i ser, wymieszaj. Placki tortilli posmaruj przygotowanym jogurtem a następnie nałóż farsz.
5. Brzegi placków zawiń lekko do środka a następnie zroluj, jak tradycyjnego naleśnika. Zawinięte placki opiecz na suchej rozgrzanej patelni, przekrój pod skosem na pół i podawaj.

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