

MENÚ 2

sopar

Temps d'elaboració: 20 min.

Cost aproximat: 4,6 euros /
2 persones

Plats:

**Fajitas mexicanes
de pollastre amb
nachos i guacamole**

Flam de coco

Fajitas mexicanes de pollastre amb nachos i guacamole

Ingredients per a 2 persones

- 4 fajitas de blat de moro
- 2 pits sencers de pollastre desossat (250 g)
- 1 pebrot verd mitjà (70 g)
- 1 pebrot vermell petit (70 g)
- 1 ceba tendra mitjana (70 g)
- 1/2 bitxo
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva (20 g)
- 1/2 bossa de nachos (100 g)
- 4 cullerades soperes de salsa guacamole (80 g)
- sal i pebre

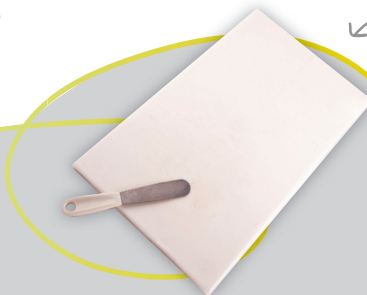


Estris necessaris

ganivet



taula
de tallar



paella



Fajitas mexicanes de pollastre amb nachos i guacamole

Elaboració

- 1 Netegeu els pebrots i la ceba i tot seguit talleu-los a trossets.
- 2 Poseu l'oli en una paella a foc lent i seguidament afegiu-hi els pebrots i la ceba tendra.
- 3 Afegiu-hi una mica de sal, pebre i mig bitxo tallat petit (en funció de com es vulgui de picant, se n'hi pot posar més o menys).
- 4 Afegiu-hi el pollastre tallat a daus petits.
- 5 Coeu-ho fins que tot plegat estigui al punt.
- 6 Rectifiqueu-ho de sal.
- 7 En una altra paella, sense oli, escalfeu les *fajitas* durant 5 segons per cada banda.
- 8 Agafeu la fajita, farciu-la de pollastre i verdura i enrotlleu-la.

!!! Idees

Presentació: En un altre plat serviu els *nachos*, amb un bol per a la salsa guacamole.

Consell dietètic: Descobreix nous sabors amb l'elaboració de plats d'altres cultures i segueix menjant saludablement.

Consell pràctic: Vigileu amb el bitxo! És una espècie de pebrot molt picant.

