



FAJITAS CU PUI, CEAPĂ ȘI ARDEI

TIMP DE PREGĂTIRE ȘI DE GĂTIRE: 30 MIN

INGREDIENTE

- 1 linguriță de boia afumată
- 1 linguriță de chimion măcinat
- 1/2 linguriță de coriandru măcinat
- 1/2 linguriță de oregano uscat
- 2 ardei chipotle la conservă, în sos adobo
- 1 lingură de piure de tomate
- 1 praf de zahăr tos
- 2 linguri de zeamă de lămâie
- 100 ml de apă caldă, sau mai mult, dacă e nevoie
- 3 linguri de ulei de floarea soarelui
- 2 bucăți mari de piept de pui fără piele, feliat
- 1 ardei roșu mare și 1 ardei verde mare, ambii fără cotor și semințe și tăiați julien
- 1 ceapă roșie, tăiată julien
- 4 tortilla de făină
- sare; piper negru proaspăt măcinat

MOD DE PREPARARE

1. Combinați într-un blender mirodeniile, ardeii chipotle, piureul de tomate, zahărul, zeama de lămâie și apa. Mixați la viteză mare până obțineți un sos cremos; mai adăugați apă, dacă e nevoie pentru omogenizare.
2. Puneți 2 linguri de ulei în Wok-ul iCook la foc mediu și lăsați până se încinge. Adăugați carnea de pui și puțină sare și piper, sotați timp de aproximativ 6-8 minute. Scoateți conținutul din wok.
3. Adăugați în wok uleiul rămas, apoi ardeii, ceapa și un praf de sare. Sotați timp de 4-5 minute până se înmoaie, după care puneți puiul înapoi în vas.
4. Încorporați sosul preparat la pasul 1. Aduceți la fierbere și lăsați pe foc timp de 3-4 minute, până când puiul și legumele sunt acoperite. Asezonati după gust cu sare și piper.
5. Încălziți tortillele într-o tigaie iCook uscată. Umpleți-le cu puiul și legumele pregătite, apoi rulați și serviți.