



Hauptgericht

Tortillas con Pollo

Für 10 Portionen:

- 6 kleine Tomaten
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 6 Blätter Eisbergsalat
- 10 Mini Weizentortillas
- 10 EL Sour Creme
- 100 g Mais, Konserve

Tomaten putzen, waschen, fein würfeln. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrustfilet kurz darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Tortillas mit Sour Creme bestreichen, zu einer Tüte drehen, unteres Ende mit Alufolie umwickeln und mit den restlichen Zutaten füllen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion:

kJ/kcal: 981/234

EW: 12 g

F: 26 g

KH: 6 g

BE: 0,5

Tipp: Tortillas nach Wunsch mit einer roten Serviette umwickeln und in einem Glas servieren.