


Tacosi s piletinom

 NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME
< 60 min

 BROJ PORCIJA
4 osobe

Sastojci

Za piletinu:

2 filea od pilećih prsa
1 dl soka od naranče (od jedne veće naranče)
korica ½ naranče
1 žličica češnjaka u prahu
1 žličica dimljene paprike
1 žličica origana
1 žličica chilija u prahu (mješavina začina)
½ žličice soli
¼ žličice crnog papra
20 ml K plus maslinovog ulja

Za salsu:

½ malog luka (~25 g)
¼ žličice chilija u prahu (ili po želji)
20 ml soka od limete
korica ½ limete
½ žličice smeđeg šećera
4 male ili 2 velike rajčice (~200 g)
1 žlica sitno sjeckanog svježeg korijandera ili peršina
prstohvat soli

Za kremu od avokada:

2 zrela avokada
15 ml soka od limuna
10 ml (1 žlica) K plus maslinovog ulja
¼ žličice češnjaka u prahu
prstohvat soli
salata
tortilje

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Tacose s piletinom na slici pripremila je Maja Šuput u kulinarskoj emisiji *Kuhinje svijeta* #skuhanodoma koju možete pogledati na kanalu našem YouTube

Recept by eardur

Pomiješajte sve sastojke za marinadu dok se dobro ne sjedine pa dodajte piletinu u marinadu i ostavite da se marinira u hladnjaku dok pripremite salsu.

U zdjeli pomiješajte sitno sjeckani luk, chili, sok od limete, smeđi šećer i sol. Ostavite da se luk marinira oko 5 minuta dok nasjeckate rajčice i peršin ili korijander. U zdjelu dodajte nasjeckanu rajčicu i začinsku travu pa promiješajte da sve sjedini. Probajte salsu i dodajte još soli ako je potrebno.

Avokado prepolovite, izvadite košticu i izdubite pa vilicom zgnječite s limunovim sokom, maslinovim uljem, te začinite sa soli i češnjakom u prahu.

Piletinu izvadite iz marinade. Zagrijte tavu na jačoj srednjoj vatri, dodajte malo maslinovog ulja pa pecite piletinu sa svake strane oko 8 minuta (ukupno 16). Radite tako da svako 3 minute preokrenete piletinu da se ravnomjerno peče i ne zagara.

Izvadite piletinu s grill tave, prekrijte tanjurom ili aluminijskom folijom i ostavite da odstoji 5 minuta prije nego je narežete na komadiće.

Tortilju lagano smočite i tostirajte na malo ulja. Napunite piletinom, salsom, kremom od avokada i salatam.

Video recept pogledajte u zabavnoj kulinarskoj emisiji *Kuhinje svijeta* na našem YouTube kanalu.

Dobar tek!

