




Tortilla a'la Indie


 Mariola555

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 6 porcji

Składniki:

filet z kurczaka - 500 g

jogurt naturalny - 1 szklanka

przyprawy: sól, pieprz, curry - 1 łyżeczka

olej BIO PLANÈTE - 6 łyżka

Tortilla: -

mąka pszenna - 4 szklanka

woda (gorąca) - 300 ml

Dodatki -

kapusta kiszona - 500 g

marchew - 3 szt.

czosnek - 4 ząbek

Dodatkowe info:

Tortille smażyć na suchej patelni ok. 35 sekund z każdej strony bo potem zrobią się twarde i ciężko będzie je zwinąć.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso z kurczaka pokroić w drobną kostkę. Zamarynować z 3 łyżkami jogurtu, dwiema łyżkami oleju o smaku curry oraz przyprawami wymienionymi powyżej. Wstawić na kilka godzin do lodówki. Następnie usmażyć mięso na patelni z dodatkiem oleju

KROK 2: Tortille: Mąkę wymieszać ze szczyptą soli, gorącą wodą oraz 4 łyżkami oleju o smaku curry. Smażyć tortille na suchej patelni.

KROK 3: Kapustę kiszoną odcisnąć z soku, pokroić na mniejsze kawałki. Następnie do kapusty dodać starte marchewki.

KROK 4: Sos czosnkowy: Resztę jogurtu wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

KROK 5: Składanie tortilli: na każdy placek nałożyć sos, następnie mięso a na koniec dodać surówkę

z kapusty oraz marchewki. Podpiec tortille w piekarniku 180 stopni, 20-25 min lub na grillu elektrycznym (opiekaczu) ok 5 min.