



# Fajitas με κοτόπουλο

20'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

20'  
Χρόνος  
Ψησίματος

2-4  
Μερίδες

1  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 500 γρ. στήθος κοτόπουλου
- 1 κ.γ. αλάτι
- πιπέρι
- 1/2 κ.γ. πάπρικα, γλυκιά
- 2 κ.σ. εστραγκόν, ψιλοκομμένο
- 40 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 1 πιπεριά πράσινη
- χυμό λάιμ, από 1 λάιμ

Για τη σύνθεση

- 4 τორτίγιες
- 100 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 αβοκάντο, κομμένο σε φέτες
- 1 ντομάτα, κομμένη σε κυβάκια
- φέτες λάιμ

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Σε ένα **μπολ** βάζουμε τα φιλέτα κοτόπουλου, αλάτι, πιπέρι, πάπρικα, το εστραγκόν ψιλοκομμένο, τα 20 γρ. ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.
- Ζεσταίνουμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά και τοποθετούμε τα φιλέτα κοτόπουλου.
- Σοτάρουμε τα φιλέτα για 2 λεπτά από κάθε πλευρά και τα μεταφέρουμε σε ένα **ταψί**.
- Βάζουμε το ταψί στον φούρνο και ψήνουμε για 15-20 λεπτά μέχρι να ψηθεί το κοτόπουλο στο κέντρο του και να «πιάσει» την επιθυμητή θερμοκρασία > 65° C (μπορούμε να ελέγξουμε τη θερμοκρασία του με το ειδικό μαγειρικό θερμόμετρο).
- Σκουπίζουμε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας το ελαιόλαδο από το τηγάνι και ζεσταίνουμε άλλα 20 γρ. ελαιόλαδο στο ίδιο τηγάνι, σε μέτρια φωτιά.
- **Κόβουμε** το κρεμμύδι και τις πιπεριές σε λεπτές φέτες.
- Σοτάρουμε το κρεμμύδι και τις πιπεριές για 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Σβήνουμε με τον χυμό λάιμ και αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο και κόβουμε το κοτόπουλο σε φέτες.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το κοτόπουλο μαζί με τα λαχανικά και ανακατεύουμε καλά.
- Σερβίρουμε με τორτίγιες, γιαούρτι, φέτες αβοκάντου, κυβάκια ντομάτας και φέτες λάιμ.

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

484 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	5.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	39.0 Υδατ/κες (γρ.)
24%	26%	26%	15%
9.3 Σάκχαρα (γρ.)	38.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.4 Αλάτι (γρ.)
10%	76%	25%	40%