



Τορτίγια με κοτόπουλο και σαλάτα coleslaw

20 λεπτάΧρόνος
Εκτέλεσης**4-6**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220° C στον αέρα.
- Ζεσταίνουμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Κόβουμε τα φιλέτα κοτόπουλο σε λωρίδες, κατά μήκος.
- Πασπαλίζουμε τα φιλέτα μας με ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι, 1 κ.γ. μάρθο και 2 κ.σ. σουμάκ.
- Τα βάζουμε στο τηγάνι να πάρουν ωραίο χρώμα για περίπου 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά (ίσα ίσα να πάρει χρώμα).
- Απλώνουμε σε ένα ταψάκι, τα κομμάτια κοτόπουλο, 1κ.σ. σουμάκ και 1 κ.γ. μαραθόσπορους και ανακατεύουμε ώστε να πάει παντού το μείγμα των αρωματικών.
- Ψήνουμε για 3-5 λεπτά.

Για τη σαλάτα

- Όσο ψήνεται το κοτόπουλο, λεπτοκόβουμε τα λαχανικά μας (λάχανο, κρεμμύδι, καρότα, σέλερι, μήλο και τσίλι) και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
- Πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο και προσθέτουμε το ξίδι, το αλάτι και το πιπέρι, τον δυόσμο και το ξύσμα από το 1/2 λάιμ. Τα πιέζουμε με τα χέρια μας για να βγουν τα υγρά τους και να τα κάνουμε τουρσί.
- Βάζουμε μέσα και το γιαούρτι και ανακατεύουμε καλά να απορροφήσει το γιαούρτι τα υγρά από τα λαχανικά μας.
- Παίρνουμε τις τορτίγιες μας, απλώνουμε στη μέση λίγη σαλάτα και βάζουμε κοτόπουλο.
- Διπλώνουμε τις τορτίγιες μας πρώτα και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για το κοτόπουλο

- 3 κοτόπουλο, φιλέτα
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. σουμάκ
- 1 κ.γ. μαραθόσπορο
- 4-6 τορτίγιες, ολικής άλεσης

Για τη σαλάτα coleslaw

- 200 γρ. λάχανο
- 1/2 κρεμμύδι
- 100 γρ. καρότα
- 2 κλ. σέλερι
- 1 μήλο
- 1 πιπεριά τσίλι, μικρή
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. ξίδι, λευκό
- 1/4 κ.γ. αλάτι
- πιπέρι
- φύλλα δυόσμου, λίγα
- ξύσμα λάιμ, από 1/2 λάιμ
- 100 γρ. γιαούρτι στραγγιστό, πλήρες

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

375 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	3.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	40.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	16%	17%	15%
8.9 Σάκχαρα (γρ.)	27.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
10%	54%	24%	27%