

Poulet-Tortilla

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 4.50

Nährwert pro Rezept

1060 Kcal, 73 g Fett, 58 g KH

Zutaten

5 cl Sonnenblumenöl

100 g Pouletgeschnetzeltes

1 Fleisch anbraten und warm halten

Tortilla

70 g Mehl

1 g Salz

2 cl Sonnenblumenöl

25 cl Wasser

1 g Zucker

2 Zutaten zu einem Teig kneten
1 h ruhen lassen
ausrollen und in der Bratpfanne
mit wenig Öl ausbacken

Füllung

5 cl Sonnenblumenöl

20 g Zwiebeln, hacken

1 g Knoblauch, hacken

Scharfmacher (RL Gewürz)

3 Zwiebeln andünsten
Knoblauch mitdünsten
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe

40 g Peperoni gemischt, würfeln

4 mit dem Fleisch zugeben

20 cl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

30 cl Tomatensauce (Pelati)

5 zugeben
ca. 5 Min. kochen

Mexico Mix (RL Gewürz)

2 - 4 g Maizena

6 abschmecken und abbinden
die Tortillas füllen