

Avokádovo-kuřecí wrapy

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Olivový olej 2 lžíce
- Kuřecí prsa 200 g
- Sůl dle chuti 1 špetka
- Pepř dle chuti 1 špetka
- Hustý bílý jogurt 1 kelímek
- Zakysaná smetana 0.5 kelímek
- Olej 1 lžička
- Česnek 1 stroužek
- Pažitka 1 svazek
- Tortilla 4 ks
- Listy salátu 4 ks
- Avokádo 1 ks
- Okurka 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Středně obtížné

Určen pro: Děti

Způsob přípravy: Grilování

Zařazení: Svačina

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Olivovým olejem potřete lehce naklepaná kuřecí prsa, z obou stran je osolte a opeřete a opečte na grilovací pánvi z obou stran doměkka. Pak je nakrájejte na plátky.

Jogurt smíchejte se smetanou, olejem, utřeným stroužkem česneku a nasekanou pažitkou. Každou tortillu srolujte do kornoutu, na „dno“ dejte část dipu, navrch pak plátky masa, listy salátu, avokádo a okurku. Ihned podávejte.