



ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΕΣ ΤΟΡΤΙΓΙΕΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 κουταλάκι καπνιστή πάπρικα
- 1 κουταλάκι κύμινο σε σκόνη
- 1/2 κουταλάκι κόλιανδρο σε σκόνη
- 1/2 κουταλάκι αποξηραμένη ρίγανη
- 2 πιπεριές κονσέρβας chipotle, σε σάλτσα adobo
- 1 κουταλιά πουρέ ντομάτας
- 1 πρέζα άχνη ζάχαρη
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 100 ml ζεστό νερό και λίγο ακόμη εάν χρειαστεί
- 3 κουταλιές ηλιέλαιο
- 2 μεγάλα στήθη κοτόπουλου χωρίς το δέρμα, κομμένα σε λωρίδες
- 1 μεγάλη κόκκινη και 1 μεγάλη πράσινη πιπεριά, καθαρισμένες από τον πυρήνα και τα σπόρια και κομμένες σε λωρίδες
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
- 4 τортίγιες
- Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Βάλτε όλα τα μπαχαρικά, τις πιπεριές chipotle, τον πουρέ ντομάτας, τη ζάχαρη, το χυμό λεμονιού και το νερό σε ένα μπλέντερ. Ανακατέψτε έντονα μέχρι να έχετε ένα λείο μείγμα. Εάν χρειαστεί, προσθέστε λίγο ακόμη νερό.
2. Βάλτε 2 κουταλιές ηλιέλαιο στο iCook Wok σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να ζεσταθεί. Προσθέστε το κοτόπουλο, λίγο αλάτι και πιπέρι και σοτάρετε για περίπου 6-8 λεπτά. Αφαιρέστε το κοτόπουλο από το wok.
3. Προσθέστε το υπόλοιπο ηλιέλαιο και συνεχίστε με τις πιπεριές, το κρεμμύδι και λίγο αλάτι. Σοτάρετε για 4-5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά και προσθέστε ξανά το κοτόπουλο στο wok.
4. Προσθέστε το μείγμα της σάλτσας από το μπλέντερ. Αφήστε να σιγοβράσει και μαγειρέψτε για 3-4 λεπτά μέχρι να καλυφθεί το κοτόπουλο και τα λαχανικά. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι κατά προτίμηση.
5. Ζεστάνετε τις τортίγιες σε ένα τηγάνι iCook χωρίς να προσθέσετε λιπαρά. Γεμίστε τις τортίγιες με το κοτόπουλο και τα λαχανικά, τυλίξτε τις και σερβίρετε.