Μεξικάνικη Πίτα με Κοτόπουλο



Χρόνος	25 λεπτά
Συστατικά	13 υλικά
Μερίδες	2 x

Σούπερ εύκολο κοτόπουλο με πίτα αλά Μεξικάνικο που θα σας γεμίσει με γεύση και ευχαρίστηση! Ιδανικό για μεσημεριανό γεύμα.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 συσκευασία Ben's Original™ Μεξικάνικο Ρύζι 220g
- 1 κουτ. σούπας ηλιέλαιο
- 2 στήθη κοτόπουλο
- ½ κουτ. γλυκού πάπρικα
- ½ κουτ. γλυκού ρίγανη
- ½ κουτ. γλυκού κύμινο σε σκόνη
- ¼ κουτ. γλυκού κρεμμύδι σε σκόνη
- ¼ κουτ. γλυκού σκόρδο σε σκόνη
- 2 ντομάτες, χωρίς τους σπόρους, ψιλοκομμένες
- 1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 μικρή χούφτα κόλιανδρος, ψιλοκομμένος

- 1 αβοκάντο, χωρίς την πέτρα, κομμένο σε φέτες
- 2 κομμάτια αραβική πίτα ή τορτίγια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τοποθετήστε τα στήθη κοτόπουλο ανάμεσα σε δύο κομμάτια αντικολλητικού χαρτιού και ισιώστε τα με έναν πλάστη, μέχρι να γίνουν ομοιόμορφα.
2. Αλείψτε τα με το λάδι και όλα τα αποξηραμένα μπαχαρικά και βότανα.
3. Ζεστάνετε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και προσθέστε το κοτόπουλο. Τηγανίστε για 10-12 λεπτά, μέχρι να ροδίσει και να ψηθεί, γυρίζοντας το.
4. Ανακατέψτε μαζί την ντομάτα, το κρεμμύδι και τον κόλιανδρο, με καρυκεύματα. Κόψτε το κοτόπουλο σε κομμάτια και αρχίστε να φτιάχνετε την πίτα σας, με εναλλασσόμενα στρώματα σαλάτας, αβοκάντο και κοτόπουλου. Το ρύζι μπορεί να ζεσταθεί και να προστεθεί στην πίτα ή να σερβιριστεί στο πλάι.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Ανά Μερίδα

- Ενέργεια (g) 2399kJ
- Πρωτεΐνη (g) 43.4g
- Υδατάνθρακες (g) 70.3g
- Σάκχαρα (g) 6.8g
- Λιπαρά (g) 11.4g
- Κορεσμένα Λιπαρά (g) 2.1g
- Νάτριο (mg) 492.0mg

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Κοτόπουλο, Λιγότερο από 30’, Πιάτα από όλο τον Κόσμο, Lunchbox, Φτιάξτε το δικό σας takeaway, Γρήγορα & Υγιεινά, Συνταγές για Παιδιά

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



Fajitas με Λαχανικά

ΧΡΟΝΟΣ

20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

10 υλικά



Κοτόπουλο Tikka Masala

ΧΡΟΝΟΣ

3 ώρες +

ΥΛΙΚΑ

7 υλικά



Κοτόπουλο με Τηγανητό Ρύζι

ΧΡΟΝΟΣ

20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

8 υλικά

Source URL: *https://gr.bensoriginal.com/recipes/mexican-style-chicken-pitta*