

TACOS PLACKY S KUŘECÍM MASEM, BAZALKOU A MANGEM

Pokud máte rádi exotické chutě a zároveň slanost se sladkostí tento recept si určitě zamilujete. Naladte se na mexickou vlnu a s chutí do toho!

SAB
SAB HEALING



PORCE: CELÁ SMĚŠ COOKING TIME: 25 MIN

INGREDIENCE

600g kuřecího masa

2 středně velká rajčata

mango

čerstvá bazalka

lžice Panang curry pasty (ano, dávám asijskou pastu do mexické směsi a je to bomba!, fialový sáček, seženete v asijských delikatesách- AROY-D)

sůl, pepř

lžička třtinového cukru

limetková šťáva

(zakysaná smetana s nasekanou bazalkou při podávání) nemusí být

Placky

300g kukuřičné polenty (na cca 14 placek) - (může být i kukuřičná mouka se kterou jsou placky více měkké, ale na chuti strádají, polenta je spíše chips a chutově výraznější)

vejce

voda

sůl

POSTUP

1. Na pánvi rozežhřejeme olivový olej a krátce na něm orestujeme kuřecí maso nakrájené na malé kostičky – restujeme na mírném stupni, aby maso zůstalo šťavnaté.

2. Přidáme nasekaná rajčata, čerstvou bazalku a kousky manga. Vše krátce prohřejeme. Nakonec směs dochutíme: osolíme, opepříme, přidáme velkou lžici kari pasty, lžičku třtinového cukru a limetkovou šťávu podle chuti. Hotovou směs odstavíme stranou a připravíme si tacos placky.

3. V míse smícháme nejprve suché ingredience, poté přidáme vejce a postupně přiléváme vodu, dokud nevznikne drolivě-lepivá hmota. Z těsta tvarujeme placky a opékáme je na pánvi z obou stran dozlatova.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA PORCI (1 TACOS SE SMĚSÍ BEZ SMETANY)

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ČUKRY	TUKY
180	15G	21G	3G	4G