

Трубочки по-мексикански

Категория: Вторые блюда | Кухня: Другая | Время: 30 мин | Сложность: средне

Описание

На 4 порции, с филе индейки и нежным йогуртно-сметанным соусом. Рубрика «Быстро». К сведению: для остроты добавить в начинку 1/2 мелко нарезанного стручка чили. Рукописная пометка: «Вкусно сделать рулеты в лаваше». Время приготовления 30 мин. В одной порции 590 ккал: белки 40 г, жиры 25 г, углеводы 48 г.

Ингредиенты

- филе грудки индейки — 500.00 г
- оливковое масло — 2.00 ст. л.
- лук репчатый — 1.00 шт.
- чеснок — 2.00 зубчик
- помидоры — 3.00 шт.
- салат — 150.00 г
- маслины без косточки — 100.00 г
- йогурт — 150.00 мл
- сметана — 150.00 мл
- яблочное желе — 2.00 ст. л.
- лимонный сок — 1.00 ст. л.
- огурец — 1.00 шт.
- лепешки тако — 1.00 упаковка
- соль
- перец

Приготовление

1. Мясо промыть холодной водой, обсушить бумажным полотенцем, нарезать узкими полосками, обильно посолить, поперчить и обжарить на оливковом масле; добавить измельченный лук и 1 зубчик чеснока, слегка обжарить.
2. Помидоры нарезать дольками, листья салата порвать, маслины нарезать кольцами; смешать овощи с мясом и слегка потушить, приправить по вкусу.
3. Йогурт взбить со сметаной и желе, добавить рубленый чеснок и лимонный сок; огурец очистить от семян, натереть и вмешать в соус, приправить.
4. Лепешки тако прогреть на сковороде, выложить начинку, полить соусом и свернуть трубочками; подать со свежим овощным салатом.

Теги

#сытное блюдо

Рецепт из "Книги рецептов" | Автор: Ксюша | 27.10.2026