

Кесадилья с курицей и кукурузой

Ингредиенты

- Тортилья - 4 шт пшеничные или кукурузные
- Филе цыпленка - 3 шт отварное
- Помидоры черри - 250 г
- Болгарский перец - 2 шт
- Фризе - 2 горсти (или любой зеленый салат)
- Кукуруза - 2 отварных початка или 100 г консервированной
- Оливковое масло - 2 ст.л.

для соуса:

- Сыр Филадельфия - 200 г
- Йогурт - 3 ст.л. натуральный
- Петрушка - небольшой пучок
- Соль -
- Перец -



Рейтинг блюда: 3/5

Процесс приготовления

1

Для соуса петрушку мелко порубите ножом, смешайте с сыром и йогуртом в однородную массу. Добавьте щепотку соли и перца, еще раз перемешайте.

2

Помидоры разрежьте пополам, курицу нарежьте небольшими кусочками, перец – толстой соломкой. У отварной кукурузы срежьте ножом зерна.



3

Смажьте лепешку соусом, выложите помидоры, перец, курицу, листья салата, зернышки кукурузы и сверните плотно рулетиком.



4

Разогрейте оливковое масло в сковороде-гриль и обжарьте на нем рулетики по минуте с каждой стороны.



Приятного вам аппетита :)