



JERNEJ KITCHEN

PIŠČANČJI BURRITO Z ZELENJAVO

Piščančji burrito z zelenjavo je hitra in okusna glavna jed, ki se jo z lahkoto pripravi tudi vnaprej za kosilo, večerje, za izlet, piknik ali v službo.

ZA	2	OSEBI
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	20	MINUT
ČAS SKUPAJ:	30	MINUT

PIŠČANČJI BURRITO Z ZELENJAVO

80 g dolgozrnatega riža

1/2 zelene paprike

1/2 rumene paprike

1/2 rdeče paprike

1/2 čebule

1 žlica olivnega olja

1 piščančja prsa (natrgana)

začimbe: 1/2 žličke mlete kumine,
1/2 žličke mletega koriandra, 1/2
žličke mlete paprike, 1/4 žličke česna
v prahu

150 g omake salsa - polpekoče

60 g rdečega fižola

60 g koruze

3 jajca

60 g sira Edamec

30 g masla

2 veliki pšenični tortilji

1 žlica sesekljanega koriandra ali
peteršilja

SKUHAMO RIŽ

RIŽ damo na cedilo in ga pod tekočo vodo dobro operemo. Damo v manjšo kozico in prelijemo s 125 ml vode. Dodamo ščepec soli in pristavimo na visok ogenj. Počakamo, da riž zavre, nato temperaturo zmanjšamo na zmeren ogenj in pri rahlem vretju kuhamo 11 minut pokrito s pokrovko.

PRIPRAVIMO ZELENJAVO

Papriko umijemo, odstranimo semena in narežemo na manjše kocke, čebulo olupimo in narežemo na rezine. Ponev pristavimo na zmeren, srednje močan ogenj. Dodamo olivno olje in zelenjavo. Med občasnim mešanjem kuhamo, da se zelenjava rahlo popeče, približno 2 minuti.

DODAMO PIŠČANČJE MESO IN ZAČIMBE

Dodamo natrgana kuhana ali pečena piščančja prsa in začimbe (kumino, koriander, mleto papriko ter česen v prahu). Premešamo in kuhamo še 2 - 3 minute pri zmernem ognju, nato dodamo salso, fižol, koruzo, premešamo in kuhamo še 2 - 3 minute. Solimo in popramo po okusu ter odstavimo z ognja.

PRIPRAVIMO UMEŠANA JAJCA S SIROM

Jajca ubijemo v skodelico in jih z vilico razžvrkljamo. Ponev pristavimo na zmeren, srednje močan ogenj. Dodamo maslo in počakamo, da se maslo raztopi. Dodamo jajca, temperaturo nekoliko povečamo in ponev potresemo. S kuhinjsko lapatko s krožnimi gibi nekajkrat premešamo, nato pa dodamo sir. Nadaljujemo s kuhanjem pri zmernem ognju, dokler se sir ne raztopi, jajca pa ostanejo mehka in sočna. Odstavimo z ognja. Cel recept za umešana jajca si lahko pogledate tukaj.

SESTAVIMO BURRITO

Oglas

TOOLS AND EQUIPEMENT

cedilo
manjša kozica s pokrovom
ponev
kuhinjska lopatka
žar ponev

Pripravimo dve večji tortilji. Na sredino vsake po dolžini razporedimo pripravljeno meso z zelenjavo. Ob meso damo kuhan riž, po vrhu pa razporedimo še umešana jajca s sirom. Posujemo s sesekljanim svežim peteršiljem ali koriandrom ter tesno zvijemo v burrito.

NASVET

Za lažje zavijanje priporočava, da tortilje malo segrejemo. To naredimo v ponvi, nekaj sekund, ali v mikrovalovni pečici.

DOKONČAMO IN POSTREŽEMO

Žar ponev pristavimo na zmeren, srednje močan ogenj. Tesno zaprte tortilje postavimo v vročo ponev, z zaprtim delom (šivom) navzdol. V ponev ne dodajamo maščobe. Pečemo na vsaki strani nekaj sekund, tako da je tortilja zlato rjavo zapečena in hrustljava. Poljubno postrežemo s sesekljanim peteršiljem ali koriandrom.