



## JERNEJ KITCHEN

# PIŠČANČJI BURRITO Z ZELENJAVA

Piščančji burrito z zelenjavo je hitra in okusna glavna jed, ki se jo z luhkoto 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 ZELENJAVA

- 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 sesekljjanega 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 ščep 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 ZELENJAVA

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 kuhanata 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 razzvrkljamo. Ponev pristavimo na zmeren, srednje močan ogenj. Dodamo maslo in počakamo, da se maslo raztopi. Dodamo jajca, temperaturo nekoliko povečamo in ponev potresememo. S kuhinjsko lapatkjo 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

## 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 zelenjavou. Ob mesu 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 rjava zapečena in hrustjava. Poljubno postrežemo s sesekljanim peteršiljem ali koriandrom.