Flautas

Počet porcí: 1
Doba přípravy: 30 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Dáme si vařit kuřecí maso do mírně osolené vody. Uvařené maso natrháme na delší kousky. Ochutíme jej natrhaným koriandrem a limetkovou či citrónovou šťávou. Tortilly potřeme fazolovým krémem, naplníme rovnoměrně masem, opatrně srolujeme a spojíme párátky. Vložíme do rozpáleného oleje a osmažíme dokřupava několik vteřin. Flautas osušíme na papírovém ubrousku a podáváme se salsami. Maso ogrilujeme a vložíme jej do tortilly. Přidáme list salátu, nakrájené rajčátko a plátek sýra.

Ingredience

- **Rajčata** - 8 g
- **Salát hlávkový** - 8 g
- **Citróny** - 20 g
- **Kuřecí maso** - 90 g
- **Koriandr čerstvý** - 3 g
- **Salsa Dip Mild 453 g** - 30 g
- **Tortilla kukuřičná 6"(15cm) Vacuum RETAIL 12 ks 181 g** - 45 g
- **Tylžský sýr 45% plátky 100 g** - 8 g
- **Salsa Verde 250 g** - 30 g
- **Olej slunečnicový** - 20 g
- **Fazole černé Refried krém 580 g** - 60 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
CELIATICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE