



PIATTI UNICI

## Fajitas di pollo alla panna acida



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

5 MIN



CALORIE

600K

NOTE

30 MINUTI DI MARINATURA



### INGREDIENTI

4 Tortillas

400 g di Petti di pollo

4 Cipollotti

1 Limone bio

80 ml di Panna fresca

80 g di Yogurt

4 foglie di Insalata verde

8 Pomodorini

Salsa Worcester

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per condire)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per saltare)

Sale

Pepe

### PER LA MARINATA

2 Limoni bio

Sale

---

Pepe

---

## Preparazione

- Preparate la marinata. In una ciotola mescolate il succo dei limoni con qualche pezzetto della loro scorza (senza la parte bianca, che è amarognola) e un pizzico di sale e pepe. Tagliate il pollo a cubetti, versatelo nella ciotola e fatelo marinare per circa 30 minuti.
- In una ciotolina a parte preparate la panna acida, mescolando la panna fresca con lo yogurt e qualche goccia di succo del limone filtrato; mettetela in frigo e fate riposare anch'essa per una ventina di minuti.
- Intanto lavate l'insalata e i pomodori, poi asciugate bene tutto e tagliate i pomodori a cubetti e l'insalata a striscioline. Metteteli in una ciotola e conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale e pepe e del succo di limone, mescolando con cura.
- Mondate i cipollotti e tagliateli a pezzettini, fateli saltare in una padella antiaderente con un filo di olio, a fuoco medio per 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Scolate il pollo dalla marinata, mettetelo in padella insieme ai cipollotti e fatelo rosolare a fuoco vivace per 3-4 minuti, in modo che risultino dorati in modo uniforme; alla fine spruzzatelo con qualche goccia di salsa Worcester.
- Cospargete la tortilla con la panna acida, farcitela con il pollo, l'insalata e i pomodori; chiudetela e gustatela.

Camilla Innocenti