



PIATTI UNICI

## Fajitas piccanti con pollo fritto



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

10 MIN



CALORIE

620K

NOTE

### INGREDIENTI

4 Tortillas

600 g di Pollo

1 Peperone rosso

4 Uova

Insalata verde

Salsa chili

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Olio di semi di arachidi o di girasole (per friggere)

Sale e Pepe

### Preparazione

- Mondate il peperone e tagliatelo a pezzetti, eliminando filamenti bianchi e semi.
- Fate stufare i pezzi di peperone in una padella con un filo di olio e poca acqua, per 7-8 minuti. Non appena si saranno ammorbiditi aggiustate di sale, mescolate e metteteli da parte in caldo.
- Lavate e asciugate bene il pollo; salatelo e pepatelo, poi infarinatelo e passatelo nell'uovo sbattuto.

- Fate scaldare abbondante olio in una padella dai bordi alti e friggetevi il pollo. Scolatelo su carta assorbente e, una volta tiepido, tagliatelo a pezzetti.
- Farcite la tortilla con l'insalata, i pezzetti di peperone e il pollo. Insaporite con un po' di chili e richiudetela.

Carla Marchetti