

CANNAMELA

Tacos di pollo



Ingredienti

- 400g petto di pollo
- 10g olio di oliva
- 80g salsa di pomodoro
- 100g mais in scatola sgocciolato
- 200g fagioli neri in scatola sgocciolati
- 150g pomodoro
- 1/2 cespo lattuga
- 6g (2 cucchiaini) Spezie per Tacos e Burritos CANNAMELA
- 100g formaggio olandese
- 8 tacos
- sale



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno,
In padella



Kcal per
persona
381.9*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)



Preparazione

- 1** Tagliate il petto di pollo a pezzetti, poi fatelo dorare nell'olio in una padella su fuoco vivace.
- 2** Aggiungete la salsa di pomodoro e il pomodoro a cubetti.
- 3** Insaporite con 6 gr di Spezie per Tacos e Burritos CANNAMELA.
- 4** Cuocete per 4/5 minuti, mescolando ogni tanto e controllate il sale.
- 5** Al pollo unite il mais e i fagioli e fate insaporite.
- 6** Intanto tagliate la lattuga a julienne, non troppo fine.
- 7** Scaldate i tacos in forno a 170°, poi farciteli con il sugo, il formaggio grattugiato e la lattuga.