



WRAPS MEXICANOS RECHEADOS COM FRANGO, CEBOLA E PIMENTA

TEMPO DE PREPARAÇÃO E COZINHA: 30 MIN

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de paprica fumada
- 1 colher de chá de cominho moído
- 1/2 colher de chá de coentro moído
- 1/2 colher de chá de orégãos secos
- 2 pimentos chipotle enlatados, em molho adobo
- 1 colher de sopa de puré de tomate
- 1 pitada de açúcar refinado
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 100 ml de água morna (acrescentar mais se for necessário)
- 3 colheres de sopa de óleo de girassol
- 2 peitos de frango grandes sem pele, fatiados
- 1 pimento vermelho grande e 1 pimento verde grande; retirar a parte do centro e as sementes aos dois e fatiar
- 1 cebola roxa, fatiada
- 4 tortilhas de farinha
- sal; pimenta preta acabada de moer

PREPARAÇÃO

1. Junte as especiarias, ervas, pimentos chipotle, puré de tomate, açúcar, sumo de limão e água numa liquidificadora. Ligue a liquidificadora em potência alta até gerar uma polpa suave; acrescente mais água conforme necessário.
2. Aqueça 2 colheres de sopa de óleo no conjunto iCook Wok em lume médio até este ficar quente. Adicione o frango e algum sal e pimenta, salteando durante 6 a 8 minutos. Retire do Wok.
3. Acrescente o resto do óleo ao Wok, seguido dos pimentos, cebola e uma pitada de sal. Salteie durante 4 a 5 minutos até amolecer antes de voltar a colocar o frango no Wok.
4. Junte o molho preparado do passo 1 e mexa. Deixe a cozinhar em lume brando durante 3 a 4 minutos até o frango e os vegetais ficarem cobertos. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Aqueça as tortilhas numa frigideira iCook seca. Recheie com o frango e os vegetais antes de enrolar e servir.