

ΦΑΧΙΤΑΣ ΚΙΚΙΡΙΚΟΥ



Μένουμε σπίτι, πλένουμε χέρια, τρώμε υγιεινά!

ΥΛΙΚΑ:

1. 1/2 κιλό κοτόπουλο στήθος
2. 4-5 πιπεριές χρωματιστές (κίτρινη, πορτοκαλί, κόκκινη)
3. 1 κρεμμύδι ξηρό
4. 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
4. αλάτι/πιπέρι
- 5 Πίτες φαχίτας ολικής αλέσεως

ΒΗΜΑΤΑ:

1. Πλένουμε πολύ καλά τις πιπεριές σε τρυπητή λεκάνη και τις σκουπίζουμε με απορροφητικό χαρτί να στεγνώσουν εντελώς.
2. Τις κόβουμε στο σανιδάκι σε λωρίδες και βάζουμε σε πιάτο.
3. Ξεφλουδίζουμε το κρεμμύδι, το πλένουμε κάτω από τρεχούμενο νερό ώστε να μην τσούζει τα μάτια όταν το κόψουμε.
4. Σε σανιδάκι κοπής το κόβουμε προσεκτικά σε μικρά κομμάτια.
5. Σε τηγάνι προσθέτουμε το ελαιόλαδο με το κρεμμύδι και ανακατεύουμε με ξύλινο κουτάλι 2-3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι.
6. Προσθέτουμε στο κρεμμύδι το κοτόπουλο που έχουμε από πριν πλύνει, στεγνώσει και κόψει σε λωρίδες σε ξεχωριστό σανιδάκι κοπής. Αφήνουμε να ψηθεί για 20 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσει καλά.
7. Προσθέτουμε στο τηγάνι τις πιπεριές και ανακατεύουμε για λίγα λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
8. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι τριμμένο για γεύση.
9. Σε ένα ωραίο πιάτο σεβρίουμε την πίτα φαχίτας με την γέμιση που ετοιμάσαμε και τυλίγουμε σε ρολό όπως στην φωτογραφία.

Αν θέλουμε για πιο πλούσια γεύση προσθέτουμε αβοκάντο και ντομάτα φιλοκομμένη.

Προσοχή: Ζητούμε βοήθεια από ενήλικα ιδιαίτερα κατά τη χρήση μαχαιριού και στο ψήσιμο.

Καλή επιτυχία παιδιά μου!