

Tavuklu Sezar Wrap

Toplam 32 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 12 dk

4 kişilik

Kolay

~480 kcal

Açılış 8/10

Izgara tavuk, romaine marul, parmesan ve ançüezli Sezar sosuyla hazırlanan klasik 1924 Caesar salatasının wrap'e uyarlanmış doyurucu öğle versiyonu.

Malzemeler

- 500 gr Tavuk göğsü
- 4 adet Tortilla
- 1 adet Marul
- 0.5 su bardağı Parmesan peyniri
- 3 yemek kaşığı Mayonez
- 2 adet Ançüez
- 1 yemek kaşığı Limon suyu
- 1 diş Sarımsak
- 0.5 çay kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber
- 1 çay kaşığı Worcestershire sosu (opsiyonel)

Yapılış

- Tavuk göğüslerini eş kalınlıkta 1 cm'ye doğrayın ve karabiberle ovup zeytinyağıyla harmanlayın.
- Izgara tavada her iki yüzünü 5-6 dakika çevirerek pişirin, dinlendirip şerit doğrayın.
- Mayonez, ezilmiş ançüez, rendelenmiş sarımsak, limon suyu, opsiyonel Worcestershire ve parmesan ile Sezar sosu hazırlayın.
- Tortilleri kuru tavada 20 saniye 150°C'de kızdırın. Marul, tavuk şeritleri ve sosu paylaşın.
- Yanlardan kıvrılarak sarımsaklı sosla kaplayarak servis edin.

PÜF NOKTASI

Sezar sosunu tavuk pişerken hazırlayın. Tortilla sarmadan önce kuru tavada 20 saniye 150°C'de kızdırarak nemlendirmeyi unutmayın.

SERVIS ÖNERİSİ

Patates cipsi ve turşuyla servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt

Yumurta

Deniz ürünleri

