

Τορτίγιες με κοτόπουλο μαριναρισμένο σε γιαούρτι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα](#)



Υλικά

Για τη μαρινάδα:

2 φιλέτα από στήθος κοτόπουλου

½ φλ. πλήρες γιαούρτι

2 κ.σ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

1 κ.γ. ρίγανη

½ κ.γ. αλάτι χοντρό

μαύρο πιπέρι, φρεσκοτριμμένο, κατά βούληση

Για τη σάλτσα:

4 κ.σ. μαγιονέζα

1 κ.σ. γάλα

1 κ.σ. μηλόξυδο

¾ κ.γ. ζάχαρη

1/8 κ.γ. σκόρδο σε σκόνη

1 λεμόνι, χυμός

αλάτι χοντρό, κατά βούληση

μαύρο πιπέρι, φρεσκοτριμμένο, κατά βούληση

Για το κοτόπουλο:

2 κ.σ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

2 μεγάλες σκελίδες σκόρδο

½ κ.γ. ρίγανη

1 μεγάλη ντομάτα, κομμένη σε καρέ

½ αγγούρι, κομμένο σε καρέ

1 χούφτα φύλλα πράσινης σαλάτας της αρεσκείας μας

2 τορτίγιες αλευριού

Διαδικασία

Για τη μαρινάδα:

Κόβουμε τα φιλέτα από στήθος κοτόπουλου σε μπουκιές.

Σε ένα μπολ μεσαίου μεγέθους ρίχνουμε το γιαούρτι, το ελαιόλαδο, τη ρίγανη, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε να ενωθούν τα υλικά.

Προσθέτουμε το κοτόπουλο και μαρινάρουμε για τουλάχιστον 2 ώρες ,έως και ολόκληρο το βράδυ.

Για τη σάλτσα:

Σε ένα μπολ ρίχνουμε τη μαγιονέζα, το γάλα, το μηλόξυδο, τη ζάχαρη, το σκόρδο και το χυμό λεμονιού, αλατοπιπερώνουμε, ανακατεύουμε να ενωθούν τα υλικά και βάζουμε στο ψυγείο.

Για το κοτόπουλο:

Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια προς υψηλή φωτιά.

Ρίχνουμε το σκόρδο και τη ρίγανη και μαγειρεύουμε για 2 περίπου λεπτά, μέχρι το σκόρδο να βγάλει τα αρώματά του και να ροδίσει.

Αφαιρούμε το σκόρδο από το τηγάνι.

Προσθέτουμε το κοτόπουλο και μαγειρεύουμε για 3 περίπου λεπτά, χωρίς να ανακατεύουμε.

Ανακινούμε καλά το τηγάνι και συνεχίζουμε να μαγειρεύουμε, μέχρι το κοτόπουλο να ψηθεί καλά.

Σε ένα μπολ αναμιγνύουμε το μαγειρεμένο κοτόπουλο με τη σάλτσα, την ντομάτα και το αγγούρι.

Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι για επιπλέον γεύση.

Απλώνουμε τη σαλάτα της αρεσκείας μας στις τортίγιες, μοιράζουμε το μείγμα κοτόπουλου και τις τυλίγουμε σε σφιχτό ρολά.

Πηγή: dimitrisskarmoutsos.gr