



## Tex-Mex-Tortillas

### Zutaten

- 750 g Mexikogemüse, tiefgefroren
- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 175 g Eisbergsalat
- 150 g Naturjoghurt, 1,5% Fett
- 2 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 8 Tortilla(s)

### Zubereitung

1. In eine große Pfanne Mexikogemüse geben und erhitzen. In ca. 10 Min. fertig garen, bis die Flüssigkeit vollständig verdunstet ist.
2. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.
3. In einer weiteren Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Hähnchenstreifen darin anbraten.
4. Eisbergsalat putzen, waschen und in Streifen schneiden.
5. In einem Schälchen Naturjoghurt mit MAGGI Würzmischung 4 verrühren.
6. Tortilla-Fladen nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
7. Tortillafladen, die Joghurtmischung, die Salatstreifen sowie die Gemüsemischung auf den Tisch stellen. Jeder kann sich nun seine eigene Tortilla rollen. Am besten kann man die Tortilla mit den Händen essen.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	28 g
Energie	230 kcal
Fett	5 g
Protein	16 g

🕒 22 Minuten

⊕ 8 Stück