

FAJITAS DE POLLO

INGREDIENTES

(Para 2 personas – 4 fajitas)

4 tortillas de Trigo o de Maíz
(2 por persona)
150 gramos de pollo
1/2 pimiento verde
1/2 pimiento rojo
2 tomates grandes
50 gramos de lechuga o rúcula
50 gramos de cebolla
80 gramos de queso rallado para fundir
Sal y pimienta
Aceite de oliva
Jalapeños cortados en ruedas (opcional)

Para Sour Cream o Crema Agria

1 Yogurt Natural
2 Cda de queso crema
Pizca de sal
(Mezclar todo)

PREPARACIÓN

Cortamos los pimientos y la cebolla en tiras
Poner aceite de oliva en una sartén y al calentar añadir los pimientos y la cebolla, una pizca de sal y rehogamos bien durante 15 minutos.
Cortar el pollo en tiras finas, añadir sal y pimienta y reservar.
Pasados los 15 minutos de las verduras añadir el tomate pelado y picado muy fino, dejar cocer por 10 minutos más.
En otra sartén ponemos dos cucharadas de aceite de oliva, Cuando el aceite esté caliente añadir el pollo en tiras y saltear durante unos minutos hasta que el pollo esté dorado. Luego mezclar el pollo con las verduras y reservar. Picar la lechuga finamente. Añádela a la mezcla de verduras y pollo remueve bien y reservar.
Calentar las tortillas de trigo en un grill o en el microondas por pocos segundos. Rellenar las tortillas de trigo con el pollo y las verduras y unas ruedas de jalapeños (opcional)
Añadir el queso a la hora de montar las fajitas. o si lo prefiere un toque de Sour cream