



ΤΑΚΟΣ

με κοτόπουλο και σαλάτα αβοκάντο

ΥΛΙΚΑ

Για τη γέμιση:

- 300 g κοτόπουλο
- 1 λευκό κρεμμύδι
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 κολοκυθάκι

- Για τη σαλάτα αβοκάντο:
- 2 ώριμα αβοκάντο
- 2 μικρές ντομάτες (χωρίς τα σπόρια)
- μισό μωβ κρεμμύδι
- αλάτι - λίγο ελαιόλαδο
- Χυμό από μισό λεμόνι ή λάιμ

Για το σερβίρισμα:

- Tacos
- Γιαούρτι
- Λίγο τριμμένο τυρί

ΧΡΟΝΟΣ

Προετοιμασία: 15 λεπτά

Μαγείρεμα: 20 λεπτά

01

Μαρινάρουμε το κοτόπουλο σε λίγο ελαιόλαδο, αλάτι, κόκκινο πιπέρι και σκόνη μουστάρδας

02

Μπορούμε να το αφήσουμε λίγη ώρα στο ψυγείο. Αν βιαζόμαστε όμως μπορούμε να το μαγειρέψουμε αμέσως

03

Προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και μαγειρεύουμε το κοτοπουλο. Το αφαιρούμε από το τηγάνι

04

Στο ίδιο σκεύος σωτάρουμε προσθέτοντας σταδιακά το κρεμμύδι, την πιπεριά και το κολοκυθάκι με λίγο αλάτι.

05

Όταν έχουν μαλακώσει καλά τα λαχανικά μας προσθέτουμε το ήδη μαγειρεμένο κοτόπουλο και ανακατεύουμε

06

Για τη σαλάτα αβοκάντο ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπωλ. Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε αλάτι και λεμόνι ανάλογα με τα γούστα μας

07

Γεμίζουμε τα τάκος με το κοτόπουλο, γιαούρτι, τριμμένο τυρί και τέλος με τη σαλάτα αβοκάντο