



Les plats principaux

Tortillas au poulet, avocat et pois chiches

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 tortillas (SPAR)
600 grammes poulet
1/2 salade iceberg (en fines lamelles)
2 avocats
1/2 citron vert (écrasé)
300 grammes pois chiches (égouttés et séchés)
épices à poulet (selon goût)
poudre de paprika (selon goût)
150 grammes de feta
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Émincez les filets de poulet, assaisonnez avec les épices à poulet et cuisez-les croquants dans de l'huile d'olive.

Retirez la chair des avocats et écrasez-la avec une fourchette. Assaisonnez avec jus de citron, poivre et sel.

Rôtissez les pois chiches croquants dans de l'huile d'olive. Assaisonnez avec paprika en poudre, poivre & sel

Réchauffez les tortillas comme indiqué sur l'emballage. Répartissez dessus la purée d'avocat et recouvrez avec la salade iceberg, les lamelles de poulet, les pois chiches et la feta émiettée. Roulez les tortillas et servez immédiatement.

