**Wrapy ze słodkimi ziemniakami**

**Składniki na 4 porcje:**

250 g słodkich ziemniaków

1 czerwona cebula średniej wielkości

250 g piersi z kurczaka

1 awokado (np. Hass)

2 łyżki soku z limonki

1 sałata cykoriowa (lub 1-2 sałaty rzymskie)

2 łyżki oliwy z oliwek

sól, pieprz

1 łyżeczka curry

4 tortille pszenne

120 g serka kremowego

4 gałązki bazylii

1. Słodkie ziemniaki obrać, przekroić wzdłuż na pół i pokroić w cienkie plasterki. Cebulę przekroić na pół i pokroić w pióra. Pierś kurczaka przekroić w poprzek i pokroić na cienkie paski. Awokado przekroić na pół, usunąć pestkę i obrać. Pokroić awokado w cienkie plastry i dokładnie wymieszać z 1 łyżką soku z limonki. Umyć sałatę i starannie otrząsnąć liście.
2. Rozgrzać 1 łyżkę oliwy w patelni teflonowej, smażyć słodkie ziemniaki i cebulę przez 5 minut (na średnim ogniu). Doprawić solą i pieprzem, odstawić. Rozgrzać jeszcze łyżkę oliwy i obsmażyć pierś kurczaka przez 3-4 minuty z każdej strony (na średnim lub dużym ogniu). W międzyczasie, doprawić curry, solą i pieprzem.
3. Tortille rozłożyć obok siebie i rozsmarować na nich serek, pozostawiając na 1 cm wolny na brzegu. Na środku położyć sałatę, avocado, słodkie ziemniaki, cebulę i kurczaka. Skropić resztą soku z limonki i posypać liśćmi bazylii. Zawinąć tortille, ewentualnie zawinąć też w papier śniadaniowy.

**Czas przygotowania:** 30 minut

**Wartość odżywcza na porcję, ok.:**

Wartość energetyczna: 475 kcal / 1988 kJ

Białko: 22 g

Tłuszcze: 31 g

Węglowodany: 26 g