

Εντσιλάδας Κοτόπουλου (Chicken Enchiladas)



Η μεξικάνικη κουζίνα είναι καταπληκτική και επιλεκτικά υπάρχουν κάποιες συνταγές της που θα μπορούσαν πολύ να ταιριάζουν και με τις δικές μας γευστικές επιλογές. Σήμερα θα δούμε τα Chicken Enchiladas που είναι μια μοναδική συνταγή που είμαι σίγουρος πως θα θέλεις να φτιάξεις.

Υλικά:

Εντσιλάδας Κατόπουλου

1 πακέτο φιλέτο κοτόπουλου AMBROΣΙΑΔΗΣ

1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης

? ποτήρι ελαιόλαδο Ariston

½ κουταλάκι κύμινο

½ κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων Saltic

? κουταλάκι μαύρο πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ

πιπερίτσες τσίλι ΜΠΑΧΑΡ

πάπρικα ΜΠΑΧΑΡ

ψιλοκομμένο κρεμμύδι

Σπιτικές Τορτίγιες

200γρ καλαμποκάλευρο ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

200γρ αλεύρι για κάθε χρήση ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA

λάδι ARISTON

αλάτι Ιμαλαΐων Saltic

200ml νερό

Κόκκινη Μπεςαμέλ

50 γρ. βούτυρο ΒΕΑ

50 γρ. αλεύρι Αφοί Κεραμάρη MANNA

1 κρόκο αυγού ελευθέρως βοσκής ΑΥΓΟΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ

500 ml γάλα πλήρες Κορφή

100 γρ. σάλτσα ντομάτας

½ κουταλάκι πάπρικα Μπαχάρ

1 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαίωv Saltic

λευκό πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ

4 σπιτικές τoρτίγιες

4 φέτες μπέικον

200 γρ. τυρί κασέρι

Εκτέλεση:

Σε ένα τηγάνι ρίχνεις λάδι και μόλις ζεσταθεί βάζεις το κρεμμύδι και τις κόκκινες πιπεριές, λίγη πάπρικα ,φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τις πιπερίτσες τσίλι. Κόβεις το κοτόπουλο κομμάτια και το ρίχνεις και αυτό.

Για την τoρτίγια: Σε ένα μπολ ρίχνεις αλεύρι και καλαμποκάλευρο , αλάτι και νερό. Ζυμώνεις και αφήνεις λίγο να ξεκουραστεί. Μετά ανοίγεις τις τoρτίγιες στο μέγεθος που θέλεις και τις βάζεις στο τηγάνι. Μόλις ψηθεί από τη μία την γυρνάςκαι από την άλλη.

Για την μπεςαμέλ: Σε ένα κατσαρολάκι βάζεις το βούτυρο να λιώσει και μετά το αλεύρι, ανακατεύεις και ρίχνεις το γάλα. Στη συνέχεια ρίχνεις λίγο αλάτι, λευκό πιπέρι και σάλτσα ντομάτας, πάπρικα, κύμινο και ανακατεύεις μέχρι να πήξει. Στο τέλος προσθέτεις έναν κρόκο ανακατεύοντας συνεχώς.

Παίρνεις μία πίτα , βάζεις κομμάτια κοτόπουλο, το μπέικον που έχεις τηγανίσει και τυρί. Τυλίγεις και κλείνεις. Από πάνω ρίχνεις λίγο λάδι. Τις βάζεις σε ένα πυρέξ και από πάνω ρίχνεις τη μπεςαμέλ. Τις βάζεις στο φούρνο.

Δες και την εκτέλεση στο βίντεο από την εκπομπή Harry Cook



bletsas.gr
Ευτύχης Μηδέτσας

INFO:

- Το Chicken Enchiladas είναι εύκολο και χορταστικό πιάτο με αέρα από μεξικό και καταπληκτική

γεύση.

- Αν δεν σας αρέσουν τα πολύ καυτερά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε γλυκό τσίλι και να αντικαταστήσετε την καυτερή πιπεριά με γλυκιά.
- Η κλασική μεξικάνικη συνταγή εντσιλάδας μοιάζει πολύ με τα μπουρίτο αλλά διαφέρουν αρκετά ως προς την γεύση και το περιεχόμενο.



- Το enchilada φτιάχνεται με tortilla από καλαμπόκι και όχι από αλεύρι όπως στα burritos.
- Η λέξη Enchilada (εντσιλαντα) προέρχεται από τη μετοχή του Ισπανικού enchilar (εντσιλαρ) που κυριολεκτικά σημαίνει να ?γαρνιρω με τσίλι?
- Τα εντσιλαντας προέρχονται από το Μεξικό όπου η συνήθεια να τυλιγουν διάφορα φαγωσιμα με τортιγιες (πιτες από καλαμποκι) χάνεται στα χρόνια των Μαγιας
- Εντσιλαντας φτιάχνουν στην Κόστα Ρίκα, στη Γουατεμαλα, στην Ονδουρα, τη Νικαραγουα και άλλου.



- Τα εντσιλαντας φτιαχνονται με πιτα (τορτιγια) απο αλευρι καλαμποκιου και γινονται ρολακια ενω τα μπουριτος απο αλευρι σιτου και διπλωνονται σαν φακελακια
- Η μεγαλύτερη εντσιλαδα ειχε μηκος 70 μετρα και ζυγιζε 1,5 τονο

