



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Enchilada

Czas przygotowania: 1 godzina 30 minut

Czas zapiekania: 20 minut

Liczba porcji: 12 małych lub 8 dużych enchilada

W 1 enchiladas:


Wartość energetyczna 370 kcal

Składniki na sos do enchiladas

- 250 ml bulionu drobiowego lub wody - 1 szklanka
- 2 łyżki oliwy lub oleju z awokado - 20 ml
- 2 łyżki mąki pszennej np. uniwersalnej - 20 g
- 1 płaska łyżka chili w proszku - około 10 g
- 1 płaska łyżka słodkiej papryki - około 10 g
- 1 płaska łyżka cukru - około 10 g
- po pół łyżeczki suszonego czosnku, oregano i kminu rzymskiego (kuminu)

Pozostałe składniki

- 12 małych placków z tortilla pszennej lub kukurydzianej - średnica 20 cm
- 1 średniej wielkości pierś z kurczaka (dwa filety) - około 500 g
- po pół łyżeczki soli, pieprzu i oregano do usmażenia kurczaka
- do 500 g fasoli z puszki - 2 mniejsze puszki
- 200 g ulubionego sera cheddar
- 100 g sera mozzarella w kostce
- 200 g kukurydzy konserwowej - niecała szklanka
- 1 większa cebula - do około 150 g
- ewentualne dodatki: świeża papryczka chili; świeża kolendra; pomidorki; śmietana kwaśna; awokado; czerwona cebula

 Ukryj zdjęcia

Enchiladas

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Naczynie do zapiekania: Dowolna brytfanka do pieczenia/zapiekania bez przykrywki. Wymiary wewnątrz użytego przeze mnie naczynia miało 21 x 31 cm.

Zapiekanie: Bez przykrywki. Temperatura 185 stopni z opcją pieczenia góra/dół lub 175 stopni z termoobiegiem.



Warzywa ważone były przed ewentualnym obraniem/przygotowaniem. Zawsze podaję wagę użytych przeze mnie warzyw. Nie trzeba jednak stosować się do wytycznych idealnie co do grama. Wagi podaję po to, by łatwiej było zorientować się, jaka mniej więcej ilość potrzebna jest do zrobienia danego dania.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna liczba kalorii, ponieważ Twoje składniki mogą mieć inną liczbę kalorii niż te, których użyłam ja. Z podanej ilości składników powinno wyjść 12 małych enchiladas lub 8 sporych. Zanim zaczniesz szykować to danie, polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów wykonania.

Enchilada przepis

Zacznij od zrobienia czerwonego sosu do Enchiladas. W małym rondelku umieść 2 łyżki oliwy lub oleju z awokado oraz 2 łyżki mąki pszennej np. uniwersalnej. Olej z mąką podgrzewaj chwilę, aż zacznie się pienić i powstanie jasna zasmażka (trochę niższa niż średnia moc palnika i bez przykrywki). Od razu dodaj również przyprawy: po płaskiej łyżce chili w proszku, słodkiej papryki i cukru oraz po pół łyżeczki suszonego czosnku, oregano i kminu rzymskiego, czyli kuminu. Mieszając całość drewnianą łyżką zacznij wlewać powoli lekki bulion (warzywny lub drobiowy) albo wodę. Wlewaj płyn cały czas mieszając sos.

Zredukuj moc palnika i cały czas mieszaj sos, aż zacznie gęstnieć i lekko odparuje. Zazwyczaj trwa to łącznie od 5-10 minut. Na koniec sprawdź smak sosu i zdecyduj, czy chcesz go lekko posolić lub też dosłodzić. Sos powinien być dość ostry. Rondelek z sosem odstaw do przestudzenia.

Porada: Sos można przygotować nawet na 1-4 dni wcześniej. Przestudzony należy przełożyć do słoiczka, a następnie zakręcić i odłożyć do lodówki.

Pierś z kurczaka (dwa filety) o łącznej wadze około 500 gramów oczyść z ewentualnych żyłek i chrząstek i pokrój na małe kawałki wielkości około 1 cm. Do miski z kawałkami mięsa dodaj dowolne, nie za ostre przyprawy. Dałam tylko po pół łyżeczki soli, pieprzu i oregano. Całość wymieszaj dokładnie.

Nagrzej średniej wielkości patelnię z grubym dnem i nieprzywierającą powłoką. Wlej odrobinę oleju roślinnego do smażenia (ilość jest minimalna, dlatego nie dodałam jej do składników). Po chwili wyłóż też kawałki kurczaka w przyprawach. Mięso smaż około 10 minut. Pamiętaj o tym, by co kilka minut przewrócić mięso na drugą stronę przy pomocy drewnianej łyżki. Gotowe mięso zdejmij z patelni o odstaw do przestudzenia. Tłuszcz i sos po kurczaku zostaw na patelni.



Porada: Do lodówki odkładasz miskę z surowym mięsem w przyprawach tylko wtedy, gdy całość planujesz szykować dopiero za minimum 2 godziny lub dnia następnego. Można bowiem trzymać mięso w przyprawach przez całą noc np. w szklanym naczyniu pod przykryciem.

Na patelni po kurczaku podsmaż, pokrojoną w kostkę lub w piórka, obraną cebulę. Wystarczy kilka minut na patelni. Cebula ma się tylko zeszklić.

Przygotuj sobie placki tortilli pszennych lub też kukurydzianych. Ja używam tortilli pszennych, ponieważ bardziej nam smakują, są łatwiej dostępne w sklepie i prostsze do samodzielnego zrobienia. Tortilla pszenna zachowuje również elastyczność i nie ma potrzeby podgrzewania jej w tłuszczu (tak jak to robi się zazwyczaj w przypadku placków kukurydzianych). Przygotowałam 12 placków pszennych o średnicy 20 cm każdy. Można też użyć 6 placków o średnicy 30 cm lub 8 placków o średnicy około 24 cm.

Każdy placek posmaruj warstwą sosu z chili. Na środku wyłóż porcję kawałków kurczaka oraz po odrobinie zarumienionej cebuli.

Porada: Jeśli wolisz farsz z mięsa mielonego, to zapraszam do sprawdzenia przepisu na Burrito, w którym znajdziesz przepis na farsz chili con carne. Podana ilość będzie idealna również do przepisu na enchiladas.

Na porcji kurczaka i cebuli umieść fasolę z puszki (wymieszałam fasolę czarną i czerwoną, ale może być też biała) oraz kukurydzę (oczywiście bez zalewy). Na samym końcu dodaj też mieszankę serów. Polecam zetrzeć wcześniej na małych oczkach 200 gramów sera cheddar oraz 100 gramów mozzarelli w kostce (nie z zalewy).

Porada: Pamiętaj o tym, by przygotować sobie wcześniej odpowiednią ilość każdego ze składników. Nie dodawaj do tortilli całego sera. Zastaw go nieco na koniec, by posypać nim zawinięte już tortille.

Każdy placek z farszem zawiń w rulon lub w grubsze tortille "za zakładkę". Gotowe do zapiekania Enchiladas umieszczaj ciasno w foremce do zapiekania (formę warto wcześniej posmarować od środka cienką warstwą oleju). Wymiary wewnątrz użytego przeze mnie naczynia miało 21 x 31 cm. Enchiladas możesz układać jedno na drugim. Ja zapiekałam swoje Enchiladas w dwóch osobnych formach. Przed umieszczeniem formy (bez przykrywki) w nagrzanym do 185 stopni piekarniku (opcja pieczenia: góra/dół) całość posmaruj resztą sosu (jeśli został) i posyp odłożoną porcją mieszanki serów. Jeśli masz świeżą natkę pietruszki lub kolendrę, to również ją dodaj.

Porada: Jeśli sos wyszedł mocno ostry lub też nie chcesz wykorzystać całości, to możesz zamknąć go w słoiczku i trzymać w lodówce. Sprawdzi się jako dodatek do wielu dań.



Naczynie z gotowymi do zapiekania enchiladas z kurczakiem umieść w dobrze nagrzanym piekarniku (temperatura 185 stopni z grzaniem góra/dół). Wybierz środkową półkę i piecz je przez około 20 minut (bez przykrywki). Jeśli chcesz, by tortille i ser zarumieniły się mocniej, to na ostatnie kilka minut ustaw opcję grillowania od góry. Enchiladas udekorowałam przed podaniem natką pietruszki i pomidorkami. Pasują też takie dodatki jak: awokado, czerwona cebula, świeża kolendra lub kwaśna śmietana. Idealne będzie też domowe Guacamole.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

