



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **30 perc**



Kohári Éva

CSIRKÉS, GLUTÉNMENTES ENCHILADA

Repülőre sem kell szállni ahhoz, hogy igazán Mexikóban érezzük magunkat! Pillanatok alatt rittyenthetünk fenséges mexikói lakomát házi, gluténmentes tortillalapokkal, némi csirkehússal, jó sok paradicsommal és természetesen mexikói fűszerekkel. Ha már elég enchiladát ettünk, töltsük a tortillalapokat ízlés szerint zöldségekkel, szószokkal, avokádóval. Egy kis gyakorlás után simán tortillasütő bajnokokká válunk. A legfontosabb, a tésztát nyújtsuk egész vékonyra, a nyújtáshoz használjunk bőségesen rizslisztet és soha, de soha ne süssük túl a lapokat, mert törni fognak. Felhasználásig borítsunk a forró tortillára egy tányért, így egész biztosan formázható, tekerhető marad.

HOZZÁVALÓK A TORTILLALAPHOZ

150 g miklos universal mix liszt
90 g víz
10 g Auchan napraforgóolaj
2 g szárított élesztő

HOZZÁVLÓK A TÖLTELÉKHEZ

5 g só
300 g Auchan friss csirkemellfilé
1 fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
400 g Auchan

paradicsompüré
2 evőkanál Auchan étolaj
ízlés szerint fajita spice mix (mexikói fűszerkeverék)
fél db chilipaprika
1 nagy csipet cayenne

bors
1 nagy csipet frissen őrölt feketebors
1 csokor petrezselyem ízlés szerint só
TETEJÉRE
ízlés szerint reszelt sajt
ALLERGÉNEK

- 1 A csirkemellet mossuk meg, és vágjuk 2-3 nagyobb darabra. A hagymát pucolás után kockázzuk fel, a fokhagymát zúzzuk össze.
- 2 A húsok mindkét oldalát kevés olajon, forró serpenyőben süssük hirtelen aranybarnára, adjuk hozzá a hagymát, a fokhagymát. Öntsük rá a paradicsompürét, fűszerezzük, és fedő alatt rotyogtassuk, amíg a hús teljesen megpuhul.
- 3 A tortillalapokhoz a száraz hozzávalókat mérjük ki egy tálba, adjuk hozzá a vizet és az olajat, majd gyúrjunk rugalmas tésztát. Szobahőmérsékleten pihentessük 15 percet.
- 4 A tésztát osszuk 5 egyenlő részre, formázzunk belőle buccikat. Rizsliszttel megszórt felületen nyújtsunk a buccikból egész vékony köröket.
- 5 Zsiradék nélkül, forró palacsintasütőben süssük meg a tortillalapok mindkét oldalát. Vigyázzunk, ne süssük túl, mert könnyen kiszárad, és akkor nem lehet tekerni. A megsült lapokat felhasználásig tegyük két tányér közé, így biztosan nem keményedik meg.

A közben elkészült húsokat vegyük ki a szószból, és vágjuk vékony csíkokra.

6

7

Egy közepes méretű, tűzálló tálat vagy tepsit vékonyan kenjünk meg a paradicsomos szósszal, amiből a húst kiszedtük. A tortillalapokat is kenjük meg ugyanezzel a szósszal, erre helyezzük rá a hússzeleteket, és tekerjük fel. A feltekert lapokat tegyük egymás mellé a tálban, a tetejére kenjük a maradék szószot, és szórjuk meg ízlés szerint sajttal.

8

180 fokos sütőben süssük egészen addig, míg a sajt ropogós nem lesz a tetején.

9

Tálaljuk ízlés szerint kevés tejföllel.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

