Романова Виктория



Мексиканская кухня: такос, буррито, энчиладас и рецепты с использованием авокадо

Романова Алексеевна Виктория

Мексиканская кухня: такос, буррито, энчиладас и рецепты с использованием авокадо

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71126767
SelfPub; 2024

Аннотация

Погрузитесь в яркий мир мексиканской кухни с нашей книгой рецептов, которая откроет для вас традиционные блюда, наполненные ароматами и вкусами. В книге вы найдете 30 проверенных рецептов – от хрустящих такос и сочных буррито до сытных энчиладас и освежающих блюд с авокадо. Каждый рецепт создан для того, чтобы вы могли легко приготовить его на своей кухне, наслаждаясь аутентичными вкусами Мексики. Будь вы новичок или опытный кулинар, эта книга вдохновит вас на создание кулинарных шедевров с использованием простых и доступных ингредиентов. Насладитесь мексиканским пиршеством прямо у себя дома!

Содержание

1. Такос с говядиной и сальсой 4
2. Буррито с курицей и фасолью 6
3. Энчиладас с сыром и соусом красного чили 7
4. Гуакамоле классическое 8
5. Суп тортилия с курицей 9
6. Кесадилья с сыром и халапеньо 10
7. Сальса верде 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Романова Виктория Мексиканская кухня: такос, буррито, энчиладас и рецепты с использованием авокадо

1. Такос с говядиной и сальсой

Ингредиенты:
Тортильи (кукурузные или пшеничные)
500 г говяжьего фарша
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 ч. л. молотого тмина
1 ч. л. порошка чили
Салатные листья
Помидоры
Сыр чеддер
Сальса (готовая или домашняя)
Сметана (по желанию)
Приготовление:

Обжарьте лук и чеснок до мягкости.

Добавьте говяжий фарш, тмин и порошок чили, готовьте до полной готовности мяса.

Разогрейте тортильи.

Наполните тортильи мясом, добавьте салат, нарезанные помидоры, тертый сыр и сальсу.

Подавайте горячими, можно добавить сметану.

2. Буррито с курицей и фасолью

Ингредиенты:

Тортильи большого размера

500 г куриного филе

1 банка консервированной черной фасоли

1 красный болгарский перец

1 луковица

1 стакан вареного риса

Сыр моцарелла

Гуакамоле и сметана для подачи

Приготовление:

Обжарьте курицу с луком и перцем до готовности.

Смешайте курицу с фасолью и рисом.

Разложите смесь на тортильях, посыпьте сыром.

Сверните буррито и слегка обжарьте или подогрейте в духовке.

Подавайте с гуакамоле и сметаной.

3. Энчиладас с сыром и соусом красного чили

Ингредиенты:

12 кукурузных тортиль

500 г сыра монтерей джек или чеддер

Соус энчилада (красный соус чили)

Зеленый лук и кинза для украшения

Приготовление:

Наполните каждую тортилью тертым сыром, сверните и выложите в форму для запекания.

Полейте сверху соусом энчилада и посыпьте оставшимся сыром.

Запекайте при 180°C около 20 минут.

Украсьте зеленью перед подачей.

4. Гуакамоле классическое

Ингредиенты:

3 спелых авокадо

1 помидор

1/2 красной луковицы

Сок 1 лайма

2 ст. л. нарезанной кинзы

Соль и перец по вкусу

Приготовление:

Разомните авокадо до пюреобразной консистенции.

Добавьте нарезанные помидоры, лук и кинзу.

Влейте сок лайма, посолите и поперчите.

Хорошо перемешайте и подавайте с чипсами или как соус к блюдам.

5. Суп тортилия с курицей

Ингредиенты:

2 куриных филе

1 л куриного бульона

1 банка кукурузы

1 банка черной фасоли

2 помидора

1 луковица

Тортилья чипсы

Авокадо и лайм для подачи

Приготовление:

Отварите курицу в бульоне до готовности, затем измельчите.

Добавьте в бульон кукурузу, фасоль, нарезанные помидоры и лук.

Варите на среднем огне 15–20 минут.

Подавайте с тортилья чипсами, ломтиками авокадо и дольками лайма.

6. Кесадилья с сыром и халапеньо

Ингредиенты:

4 пшеничные тортильи

200 г сыра чеддер

1–2 перца халапеньо

Сметана и сальса для подачи

Приготовление:

На половину тортильи выложите тертый сыр и нарезанный халапеньо.

Сложите тортилью пополам.

Обжарьте на сухой сковороде с двух сторон до расплавления сыра.

Нарежьте на сегменты и подавайте со сметаной и сальсой.

7. Сальса верде

Ингредиенты:
500 г томатилло (зеленые помидоры)
1 луковица
2 зубчика чеснока
1–2 перца халапеньо
1 пучок кинзы
Сок 1 лайма
Соль по вкусу

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.