Enchilady z kurczakiem i serem zapiekane w salsie

Dania meksykańskie są pyszne, a przy tym łatwe do przygotowania. W przypadku tej potrawy wystarczy posmarować tortille sosem salsa, nałożyć na nie nadzienie z kurczaka i ser, zwinąć placki, a potem upiec na warstwie salsy. Jeśli nadzienie wypadnie z roladek podczas pieczenia, można rozłożyć je na enchiladach już na talerzu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

60 ml oliwy z oliwek
1 mała cebula, posiekana
2 ząbki czosnku, rozgniecione
300 g ugotowanych piersi lub udek kurczaka, rozdrobnionych
2 łagodne zielone papryczki chili, posiekane
4 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
1 marynowana papryczka chili jalapeño, z nasionkami, drobno pokrojona

250 g pikantnego sosu salsa lub salsa verde
80 ml śmietany 18%
8 kukurydzianych tortilli o średnicy 15 cm
185 g łagodnego sera cheddar, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać 1 łyżkę oliwy na dużej patelni na małym ogniu. Wrzucić cebulę i czosnek, smażyć 7 minut, często mieszając. Dodać mięso kurczaka, papryczki chili, kolendrę i papryczkę jalapeño, wymieszać.

2) Rozgrzać piekarnik do 180ºC. Wymieszać w misce sos salsa ze śmietaną.

3) Rozgrzać resztę oliwy na dużej patelni. Smażyć każdą tortillę 5 sekund. Osuszyć na papierowych ręcznikach. Posmarować niewielką ilością salsy ze śmietaną (resztę sosu zachować do użycia później). Nałożyć usmażone mięso kurczaka z dodatkami na środek każdego placka. Posypać każdą tortillę łyżką startego sera cheddar i zwinąć.

4) Rozsmarować 80 g sosu salsa ze śmietaną na dnie szklanego naczynia do pieczenia o wymiarach 18 x 28 cm. Ułożyć enchilady w naczyniu, złączeniem do dołu. Polać resztą salsy ze śmietaną. Przykryć folią aluminiową i piec 20 minut.

5) Zdjąć folię, posypać enchilady resztą sera i piec jeszcze 5 minut, aż ser się stopi.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 628 kcal, 35 g białka, 45 g tłuszczów (w tym 19 g NKT), 21 g węglowodanów (w tym 6 g cukrów), 815 mg sodu, 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock