

Tavuklu Enchiladas

Yumuşak parçalanmış tavuk, erimiş peynir ve lezzetli kırmızı soslu otantik tavuklu enchilada. Aile yemekleri için mükemmel kolay Meksika tarifi.

15 min

HAZIRLIK

25 min

PIŞIRME

40 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 4 taze soğan
- 1 bardak jalapeno biberi
- 300 g tavuk eti
- 1 bardak mısır
- 2 bardak mozzarella peyniri
- 1 bardak ekşi krema
- 10 kepekli lavaş

Yapılışı

1 Fırını ve tavuğu hazırlayın

Fırını 200°C (400°F) ısıtın. Büyük bir tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın ve 300g tavuğu her iki tarafı altın sarısı olana kadar ve tamamen pişene kadar, taraf başına yaklaşık 6-8 dakika pişirin. 5 dakika soğumaya bırakın, sonra iki çatalla ısırik büyüklüğünde parçalara ayırın.

2 Fırın kabını hazırlayın

23x33 cm fırın kabını pişirme spreyi ile hafifçe yağlayın. Enchilada sosunun 1/2 bardağını kabin tabanına eşit şekilde dökün.

3 Dolguyu yapın

Orta boy bir kapta parçalanmış tavuğu kalan enchilada sosunun 1/2 bardağı ile karıştırın. Tavuk eşit şekilde kaplanana ve nemli olana kadar karıştırın.

4 Tortilla'ları ısıtın

Kuru tavayı orta ateşte ısıtın. 10 tortilla'nın her birini esnek hale gelene ve hafif buharlaşana kadar taraf başına 30 saniye ısıtın, ama çıtır olmayacak şekilde.

5 Enchilada'ları monte edin

Her tortilla'nın ortasına yaklaşık 2-3 yemek kaşığı tavuk karışımı yerleştirin. Sıkıca sarın ve hazırlanmış fırın kabına dikiş tarafı aşağıya gelecek şekilde yerleştirin, tek katman halinde düzenleyin.

6 Sos ekleyin ve pişirin

Kalan 1/2 bardak enchilada sosunu sarılmış tortilla'ların üzerine eşit şekilde dökün. Folyo ile örtün ve ısınana kadar 15 dakika pişirin.

7 Peynir ekleyin ve bitirin

Folyoyu çıkarın ve 1 bardak rendelenmiş peyniri enchilada'ların üzerine eşit şekilde serpin. Peynir eriyene ve hafif altın sarısı olana kadar örtüsüz 8-10 dakika pişirin.

8 Sosun hafifçe oturmasına izin vermek için servis etmeden önce 5 dakika dinlendirin.

Besin Değerleri

449	39g	32g	22g	4g	6g	680mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Tavuk dolgusunu iki güne kadar önceden hazırlayın ve pişirme günü daha kolay montaj için buzdolabında saklayın.

Taze pişmiş tavuk kullanıyorsanız, dolgunun sulu hale gelmesini önlemek için diğer malzemelerle karıştırmadan önce tamamen soğumasını bekleyin.

Tortilla'ları daha esnek hale getirmek ve yırtılmayı önlemek için kuru tavada veya doğrudan gaz ateşi üzerinde her iki tarafta birkaç saniye ısıtın.

Tortilla'ları doldurmadan önce yağda hafifçe kızartın, hala biraz sos lezzeti emmelerine izin verirken ıslanmalarını önleyen bir bariyer yaratmak için.

Tortilla'ları aşırı doldurmayın - düzgün sarılmalarını ve eşit pişmelerini sağlamak için tortilla başına yaklaşık 2-3 yemek kaşığı dolgu kullanın.

Enchilada'ları önce peynirsiz pişirin, sonra mükemmel eridiğinden emin olmak için yanmamasını önlerken son 10 dakikada peynir ekleyin.

Sosun oturmasına izin vermek ve servis etmeyi kolaylaştırmak için pişirdikten sonra enchilada'ları 5-10 dakika dinlendirin.

Ekstra lezzet için, altın sarısı, hafif çıtır bir üst elde etmek için son pişirme aşamasından önce enchilada'ların üstlerini biraz yağla fırçalayın.