

Enchiladas

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1 diente de ajo pelado y cortado en rebanadas finas
¼ de cebolla picada en cubos
¼ de cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de chile seco o 1 cucharada de chile en pasta
1 ½ pieza de tomate cortado en cubos
½ taza de agua
½ cucharadita de sal de mar
7 Tortillas de maíz nixtamalizado
Aceite de oliva
½ taza de queso de almendra
Crema agria al gusto

PROCEDIMIENTO

Colocar en un sartén a fuego medio el aceite, ajo, sofreír brevemente, agregar la cebolla, el comino, el chile, integrar; agregar el tomate, cocinar durante 5 minutos, agregar el agua y la sal, cocinar hasta que el tomate esté suave, apagar el fuego.

Colocar en la licuadora, moler y reservar.

Untar ligeramente con aceite las tortillas por ambos lados.

Colocar un sartén a fuego bajo, untarlo con una ligera capa de aceite, colocar una a una las tortillas para que se suavicen, sacarlas del fuego, sumergirlas en la salsa de tomate, rellenar con queso de almendra, darles forma de taquito, colocarlos en un recipiente de vidrio, cubrir con papel vegetal para hornear y encima poner papel aluminio.

Calentar el horno a 150°C, introducir el recipiente de vidrio, hornear de 10 a 15 minutos, destapar, cubrir los taquitos con salsa de tomate, decorar con crema y requesón de almendra

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282903279>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan
