



Hozzávalók:

70 dkg csirkemellfilé (lehet csirke- vagy pulyka felsőcombfilé vagy pulykamellfilé is)
arasznyi póréhagyma
3 kemény húsú paradicsom
3 evőkanál olaj
só, őrölt fekete bors
20 dkg vegyesen a következő, jól olvadó sajtokból (cheddar vagy mozzarella sajt, valamilyen kedvünkre való füstölt sajt, márványsajt vagy más nem túl érett kéksajt - de aki ezt nem szereti, fetát is

használhat)

szűk maréknyi magozott olajbogyó (de ez el is maradhat)

6 burrito méretű (burrito sized - kb. 25 cm átmérőjű) búzalisztes tortilla

a paradicsomszószhoz:

40 dkg konzerv hámozott paradicsom (az a fajta, amelyiknek kb. a fele passzírozott paradicsom, a másik fele kis kocka paradicsom), 2 evőkanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 1 csapott kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1-1 mokkáskanálnyi szárított rozsmaring, origano és bazsalikom, 1 csapott evőkanál kristálycukor, 1 csapott kiskanál étkezési keményítő

a tetejére:

10 dkg jól olvadó zsíros sajt

a tálaláshoz:

2 fej jégsaláta

1 nagyobb kígyóuborka

3 paradicsom

1-2 lila hagyma (ez el is maradhat)

só, őrölt fekete bors

fél citrom leve, 3-4 evőkanál olívaolaj (lehetőleg extraszűz)

1. Először a paradicsomszószot főzzük meg, hogy legyen ideje kissé hűlni. A konzervparadicsomot a sűrített paradicsommal együtt egy kisebb lábasban, kevergetve fölforraljuk. Közben megsózzuk, megborsozzuk, a szárított zöldfűszereket belemorzsoljuk. A cukorral ízesítjük. 2-3 percig forraljuk, a keményítőt beleszórjuk, kevergetve még 1-2 percig forraljuk, a tűzről lehúzzuk.

2. Következő lépés a tortillába kerülő töltelék készítése. A csirkemellfilét félkisujjnyi

falatokra vágjuk. A pórért vékonyan felszeleteljük és gyűrűire szétszedeljük. A paradicsomokat, miután szárukat kimetszettük, kb. 1 centis kockákra vágjuk, az, hogy a magjait előtte kikaparjuk e, opcionális. A salátába szánt meghámozott lila hagymát félbevágva vékonyan felszeleteljük, majd enyhén ecetes vízbe áztatjuk 20-30 percre, ez segít, hogy könnyebben eméssze meg a szervezet. Az olajat egy nagy serpenyőben jól megforrósítjuk, majd rárajuk a húst. Rázogatva, keverve 3-4 perc alatt szépen megpirítjuk. A pórért félidőben, a paradicsomot a végén adjuk hozzá. Éppen csak 1 percig pirongatjuk, megsózzuk, megborsozzuk, egy kicsit hűlni hagyjuk. A sajtokat lereszeljük. A lecsöpögtetett olajbogyókat félbevágjuk.

3. A tortillák mindkét oldalát egy serpenyőben pár pillanat alatt kissé megmelegítjük, mert így könnyebben hajlítható. A sajtos csirkét elosztjuk rajta úgy, hogy a felénk eső oldalon, közepén egy csíkban kicsit magasabban legyen. A tortillát balról is, jobbról is középre, a töltelékre hajtjuk, és a töltelék körül lenyomkodjuk. Azután a tésztát alulról hajtjuk a töltelékre, és szorosan fölhengerítjük.

4. Ha azt szeretnénk, hogy a tészta alja kicsit ropogós legyen, akkor olajjal vékonyan kikent tepsibe rakjuk. Ha nem akarjuk ropogósan, akkor egy kevés paradicsomos mártással kenjük ki a tepsit, erre kerülnek a töltött tésztatekercsek. Bármelyiket is választottuk, a tetejüket annyi paradicsomos szósszal kenjük le, hogy ne száradhasson ki sehol. Reszelt sajttal bőven meghintjük, majd 210 fokos sütőben, a felső rácstra téve kb. 8 percig sütjük. Akkor jó, ha a sajt a tetejére szépen ráolvad, és belül, a tortillában is megolvad a sajt.

5. Amíg sül, a köretként kínált salátához a zöldségeket megtisztítjuk. A jégsalátát kitorzsászva csíkokra vágjuk. Az uborkát, miután a végeit lecsaptuk, félkarikákra vágjuk. A paradicsomot cikkekre szeljük. Mindet egy tálba rakjuk, megsózzuk, megborsozzuk, a citrom levével és az olívaolajjal összeforgatjuk. 6 tányéron elosztjuk.

6. Az enchiladákat a saláta mellé fektetjük és a megmaradt paradicsomos öntettel körbelocsoljuk.

Jó tanács

- Ugyanezekkel a hozzávalókat quesadillát vagy burritót is készíthetünk. A quesadillához a tortillalapot egy nagy serpenyőben elkezdjük forrosítani. Az egyik felére, körben, kb. ujjnyi széles csíkban reszelt sajtot szórunk. Ezt a felet a sajt körül a paradicsomos mártással megkenjük, csirkeragut halmozunk rá, reszelt sajttal megszórjuk. A tortilla üresen hagyott felét a töltelékre hajtjuk, a szélét összenyomkodjuk, ebben a már olvadó sajt segít.

Megfordítjuk, ezt az oldalát is sütjük 1 percig. A salátával tálaljuk, a maradék paradicsomos mártással körbelocsoljuk. A burrito úgy készül, hogy a tortillalapot egy nagy serpenyőben mindkét oldalán megforrosítjuk. A paradicsomos mártással megkenjük, csirkeragut halmozunk rá, reszelt sajttal megszórjuk. Erre csíkozott jégsalátát halmozunk, majd a tészta alsó felét kb. kétujjnyi szélességben a töltelékre hajtjuk. Ezután a tésztát jobbról is, balról is

a töltelékre hajtjuk. A tésztát szorosan alufóliába vagy szalvétába csomagoljuk és már adhatjuk is a vendég kezébe.



- Ha valóban mexikói stílusú paradicsommártást akarunk főzni, akkor apróra vágott vöröshagymát és fokhagymát fonnyasszunk olívaolajon, ehhez adjuk a konzerv paradicsomot. Fölaprított jalapeno paprikával, egy kevés barna cukorral, pár csepp lime lével ízesítsük, egy kevés finomra vágott korianderzölddel fűszerezzük.

6 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 680 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.