



GYÖRGY OTTILIA

Finomságok Ottis konyhájából

Készítsünk tortillás ételeket otthon is!

Tortillalapot akár otthon is készíthetünk, de ma már készen is vásárolhatunk, amit otthon pikk-pakk megtölthetünk a saját ízlésünknek megfelelően. Készíthetünk ínycsiklós módra is tortillás fogásokat, de egyszerűbb töltelékekkel is kiváló szendvicseket dobhatunk össze. Olyan belevalókkal pakolhatjuk meg, melyeket

biztosan szeretünk, vagy amelyek éppen a hűtőben árválkodnak. Gyakorlatilag bármivel megtölthetjük, és a gyerekek is imádják. Ráadásul akkor is jól jöhet, ha betoppannak a barátok, és hirtelen nem tudjuk őket mivel megkínálni. Ilyen esetekre mindig érdemes otthon egy bontatlan csomagot tartani.

Enchiladas

Hozzávalók: 6 darab tortillalap, 40 dkg csirkemell, 1 hagyma, 3 cikk fokhagyma, 1 hegyes csipős paprika, 1 piros paprika, 20 dkg reszelt sajt (trappista vagy gouda), 2 teáskanálnyi csipős paprikakrém, 2 csapott evőkanál liszt, 2 dl sűrített paradicsom, 1 csipet kömény, só, olaj, pici cukor.

Elkészítése: A húst csíkokra vágjuk, megsózzuk, és kevés

olajon serpenyőben megpirítjuk, majd kivesszük és félretesszük. A hagymákat apróra vágjuk, a paprikákat kis kockákra vágjuk. A visszamaradt olajban a lisztet kicsit megpirítjuk, felöntjük hideg vízzel és a paradicsommal, belerakjuk a hagymákat és a paprikát, ízesítjük a paprikakrémmel, köménnyel és kevés sóval. Ha már felforrósodott és összeállt, belekeverjük a húst, majd kis lángon rottyogni hagyjuk körülbelül tíz percig. Pici cukorral ízesítjük a végén. Az elkészült szószból mindegyik tortillalapra teszünk két-két és fél evőkanálnyi adagot körülbelül, feltekerjük, és tűzálló táliba rakjuk. Reszelt sajttal megszórjuk, majd 200 fokban előmelegített sütőben készre sütjük.



Kókuszos csirkemellcsíkok



Hozzávalók: 50 dkg csirkemell, liszt, tojás, kókuszreszelék, kókuszszír a sütéshez, só, bors, zöldségek: saláta, uborka, paradicsom, lila hagyma; reszelt sajt, az öntethez: 1 dl tejföl, 1 evőkanál dijoni mustár, 1 dl olívaolaj, 1 teáskanál méz, néhány csepp Tabasco-szósz, és 2 evőkanál csiliszósz, tortillalapok.

Elkészítése: A csirke mellett megmossuk, csíkokra vágjuk,

sózzuk és borsozzuk, majd liszt-tojás-kókuszreszelékbe forgatjuk. Kókuszszírban ropogósra sütjük. A zöldségeket megmossuk, darabokra vágjuk. Az öntetbe hozzáadjuk a tejszínt és a mustárt, összekeverjük. A tortillalapokra halmozunk reszelt sajtot, húsdarabokat, majd zöldségeket, és az öntettel leöntjük. Jó étvágyat!

Tortillatekerics avokádóval és sültpaprika-szósszal

Hozzávalók 4 személyre: 4 tortillalap, 15 dkg mozzarella sajt, 4 db kápi paprika, 2 evőkanál görög joghurt, 25 dkg csirkemell, 1 avokádó, 2 teáskanál balzsamecet, 2 cikk fokhagyma, só, frissen őrölt fekete bors, extraszűz olívaolaj, pár csepp Tabasco-szósz (elhagyható), 1 kiskanál mustár, 1 marék friss bazsalikom.

Elkészítése: A paprikákat megmossuk, sütőpapírral kibélelt tűzálló táliba helyezzük, és 220 fokban előmelegített sütőben (féldőben megfordítva) addig sütjük, amíg a héjuk felhólyagosodik. Hagyjuk hűlni, majd nedves kézzel meghámozzuk, és a húsát egy turmixos táliba rakjuk, hozzáadjuk a joghurtot, a Tabasco-szószt, a mustárt és

a bazsalikomot apróra vágva. Összeturmixoljuk, majd sóval és borssal ízesítjük. A fokhagymát meghámozzuk, és szeletekre vágjuk. A csirkemellszeleteket mindkét oldalát sóval és borsal fűszerezzük. Egy serpenyőben a fokhagymaszzeletekkel együtt olívaolajat hevítünk, belefektetjük a csirkemellszeleteket, és megsütjük. A húst ezután kivesszük, félretesszük. Amíg a csirke hűl, az avokádót meghámozzuk, kisebb kockákra vágjuk. A tortillalapokat munkalapra terítjük, megkenjük a szósszal, és megrakjuk sajtdarabokkal és húsdarabokkal, valamint az avokádókockákkal. A lapokat egyenként feltekerjük, és forró sütőben 2-3 percig grillezzük, a sültpaprika-szósszal fogyasztjuk.

