

Przepisy na 14 listopada 2018 - kuchnia meksykańska

1. Taco

Składniki:

- ok 400 g mięsa mielonego wołowego lub wieprzowego
- 2 pomidory
- trochę sałaty
- 150 g ser najlepiej cheddar do startcia
- 1 czerwona cebula
- 1 żółta lub zielona papryka
- foremki do taco ok. 6 szt.
- przyprawa do taco (kumin, sól, papryka)



Mięso wymieszać z przyprawami i usmażyć. Pomidory cebule i paprykę pokroić w kostkę. Ser zetrzeć na tarce. Sałatę podrzeć na kawałki. 1 łyżkę mięsa umieścić w foremce do taco posypać serem i warzywami. Można podać z sałą.

2. Fajitas

Składniki:

- 4 piersi z kurczaka
- 3 papryki różnokolorowe
- 4 pomidory
- 3 czerwone cebule
- Sok z 1 cytryny
- przyprawy (kumin, sól, pieprz paryka)
- 6 placków kukurydzianych



Kurczak pokroić w kostkę. Wymieszać z olejem, przyprawami i sokiem z cytryny. Ułożyć w płaskim naczyniu żaroodpornym i piec w piekarniku ok. 20 min. w temperaturze 180 C. Kolorową paprykę, pomidory i czerwoną cebulę pokroić w dużą kostkę lub paski. Dodać do pieczonego kurczaka i piec razem kolejne 20 min. Czasem wymieszać. Placki podgrzać w piekarniku ok. 5 min. Podawać z jogurtem, salsą i guacamoli.

3. Guacamole

Składniki:

- 2 dojrzałe awokado
- sok z cytryny
- 1 mały pomidor
- 1 mała cebula
- sól, pieprz do smaku.



Awokado umyć i obrać. Oddzielić pestkę i w kawałkach umieścić w misce. Dodać pokrojony pomidor i cebulę oraz sok z cytryny. Posolić i popieprzyć do smaku. Wszystko zblendować na gładką masę. Schłodzić przed podaniem.

4. Chili con carne

Składniki:

- 500 g mięsa mielonego wołowo- wieprzowego
- 200g fasoli (wcześniej namoczonej 12 godz.)
- 1 puszka pomidorów lub 5 świeżych pomidorów
- 1 przecier pomidorowy
- 1 puszka kukurydzy
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 1 papryka
- 1 papryka chili
- sól, pieprz oraz kumin do smaku



Mięso podsmażyć a potem przełożyć do garnka i dusić. Do mięsa dodać namoczoną fasolę oraz pomidory i przecier. Cebulę pokroić i podsmażyć potem dodać do mięsa i fasoli. Gotować ok. 30 min. Pod koniec gotowania dodać kukurydzę i rozdrobniony czosnek doprawić solą, pieprzem, kuminem i papryką chili. Podawać z chlebem lub ryżem.