

RECETA!

enchiladas verdes



Inet Simental

enchiladas verdes

RECETA

Comencemos por la imagen final. Imaginemos el glorioso desenlace... frente a nosotros se revela la poética visión de una generosa cantidad de suaves tortillas de maíz, rellenas de pollo deshebrado y queso rallado, bañadas en una salsa verde de tomatillo y chile, coronadas con queso gratinado, aros de cebolla y crema. Permanezcamos por un momento más en esta exquisita potencialidad: dejemos que el vapor nos envuelva y disfrutemos de su aroma... y ahora de su sabor y textura... escuchemos el alegre crujir del gratinado romperse dentro de nuestro paladar y...

Muy bien, ahora regresemos a donde estamos: al inicio del camino. Visualicemos el proyecto en cinco etapas:

- 1. INGREDIENTES**
- 2. POLLO**
- 3. SALSA**
- 4. TORTILLAS**
- 5. ENCHILADAS.**

1. INGREDIENTES

Como acción preliminar, sólo observemos rápidamente los ingredientes que necesitaremos como si viéramos un mapa.

INGREDIENTES PARA LAS ENCHILADAS

- Pollo*
- 1 ½ taza de CALDO**
- 2 cebollas
- 8 tomatillos
- 8 chiles serranos o jalapeños
- 1 tomate
- ½ cabeza de ajo
- 1 manojo de cilantro
- ½ k de tortillas de maíz
- 1 taza de crema
- 100 gr. queso rallado
- Mantequilla
- Aceite de aguacate
- Sal y pimienta

INGREDIENTES PARA EL CALDO**

- 500 gr de pollo* con los huesos
- 4 litros de agua
- 1 cebolla
- 3 tomate
- 3 zanahorias
- 3 ramas de apio
- 1 puerro
- ½ cabeza de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 cdt. pimienta
- Sal
- ½ taza de vinagre de manzana
- OPCIONAL-agregar para más sabor:
 - Ó 1 chile serrano
 - Ó 1 chile chipotle
 - Ó 1 chile jalapeño
 - Ó 1 palito canela
 - Ó 1 trocito de jengibre

PASO 1.- REUNIR INGREDIENTES FRESCOS

- Preparar una lista. *(En la última página se encuentra una lista completa de compras para recortar y llevar al mercado).*

PASO 2.- PROCESAR LOS INSUMOS

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Cortar primero los ingredientes necesarios para el caldo en trozos grandes.
- Reservar el resto de los ingredientes para utilizarlos una vez que estén listos el caldo y el pollo.

2. POLLO

Comenzaremos por hacer un caldo de vegetales y pollo con los huesos. El caldo de huesos es, sin ninguna duda, un alimento básico extraordinario. Todas las culturas tienen una versión de esta preparación culinaria. Se puede usar en salsas, guisos, cremas o sopas para añadirles más sabor. Se puede congelar hasta tres meses para tener siempre a la mano, o se puede tomar cada día calientito directamente como bebida en una taza con limón para disfrutar de una delicia milenaria repleta de nutrientes.

PASO 1.- PREPARAR EL CALDO:

- Verter agua, vegetales, huesos, pollo y especias a la olla. Cubrirla, bajar el fuego y dejar hervir a fuego lento durante dos horas o hasta que los vegetales y el pollo estén lo suficientemente cocidos.
- Sacar los vegetales y deshuesar el pollo. Reservar aparte.
- Regresar los **huesos** a la olla y hervir a fuego lento de 8 a 48 horas más, entre más tiempo mejor. El caldo no debe hervir vigorosamente; se debe dejar hervir a fuego lento.

PASO 2.- SOFREÍR el POLLO deshebrado CON MANTEQUILLA y:

- 1 cebolla en cuadritos
- Sal y pimienta

Con el caldo y el pollo ya listos, damos paso a las siguientes etapas que avanzan un poco más ágilmente: la creación de la salsa verde, la preparación de las tortillas y como etapa final, la integración de todos los pasos, procesos, nutrientes y sabores en una bella cacerola de enchiladas verdes.

3. SALSA

PASO 1.- PREPARAR INGREDIENTES

- Cortar vegetales
- Rallar el queso.
- Alistar el caldo, la crema y el cilantro.

PASO 2.- GUIRAR con mantequilla hasta dorar:

- ½ cebolla troceada
- ½ cebolla en aros grandes para decorar al final
- 8 tomatillos troceados
- 8 chiles serranos o jalapeños troceados
- ½ cabeza de ajo troceada

PASO 3.- HERVIR ingredientes guisados con:

- 1 ½ taza de caldo

PASO 4.- LICUAR ingredientes con:

- 30 gr. de queso
- ½ taza de crema
- Manojito de cilantro
- Sal y pimienta

4. TORTILLAS

PASO ÚNICO. - GUIRAR en aceite de aguacate:

- ½ k de tortillas, una por una.

Y ahora sí, el momento tan esperado, con todos los ingredientes en su punto, se abren paso con entrada triunfal... las **ENCHILADAS VERDES**, un festín de sabor, tradición y alegría de México para la humanidad. **Sabemos que le urgían, pero... son enchiladas.**

5. ENCHILADAS VERDES

PASO 1.- Armar enchilada por enchilada:

- Añadir pollo y queso rallado a la tortilla.
- Enrollar la tortilla con el pollo y el queso adentro. Colocar cada enchilada una junto a otra en una cacerola.
- ***En caso de prepararlas PARA SERVIR DESPUÉS: Armar todas las enchiladas SIN bañarlas de salsa para evitar que la tortilla se remoje. Refrigerar hasta el momento de servir.

PASO 2.- Una vez que ya están todas las enchiladas armadas y es el momento de servir:

- Bañar generosamente a las enchiladas de salsa verde hasta cubrir el piso de la cacerola.
- Añadir queso rallado por encima y los aros de cebolla sofritos.
- Gratinar las enchiladas juntas en el horno hasta que el queso se dore hermosamente.
- Decorar con un toque de crema y rodajas de tomate fresco. Servir ♡.



GLOSARIO



TOMATE



TOMATILLO



Queso tipo
CHEDDAR



RECOMENDACIÓN:
La mantequilla Gloria aporta
gran sabor.



Queso tipo
CHESTER



Lista de compras

VEGETALES

- 3 cebollas
- 8 tomatillos
- 8 chiles serranos o jalapeños
- 4 tomates
- 3 zanahorias
- 3 ramas de apio
- 1 puerro
- OPCIONAL para el CALDO:
 - 1 chile serrano
 - 1 chile chipotle
 - 1 chile jalapeño

HIERBAS Y ESPECIES

- 1 cabeza de ajo
- 1 manojo de cilantro
- Pimienta
- Sal
- 2 hojas de laurel
- OPCIONAL para el CALDO:
 - 1 palito de canela
 - 1 trocito de jengibre.

PROTEÍNAS ANIMALES

- 500 gr de pollo con huesos

LÁCTEOS

- 1 taza de crema
- 1 barrita de mantequilla
- 100 gr de queso tipo Cheddar o Chester rallado

PRODUCTOS DE CANASTA

- ½ kilo de tortillas de maíz

ACEITES

- Aceite de aguacate

ADEREZOS

- ½ taza de vinagre de manzana





enchiladas verdes.com
Estudio-laboratorio del flujo creativo del arte del actor