

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 cdta. 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. Si en verdad hay urgencia, se puede realizar un caldo básico de pollo. Este caldo básico tiene una duración de 30 a 45 min y el pollo queda listo para deshebrar con sabor ligero. Este caldo es funcional y rápido, da sabor al pollo y sirve como líquido de cocción. Sin embargo, es un principio teatral y primigenio aprovechar todos nuestros recursos al máximo. El caldo de huesos es, sin ninguna duda, un alimento extraordinario; se aprovechan los huesos después de retirar la carne y el hervor lento transforma el líquido en un

concentrado rico y medicinal. Con este proceso, se extrae colágeno, minerales y gelatina; la textura del caldo se vuelve más densa, y el sabor mucho más profundo y nutritivo. Todas las culturas tienen una versión de esta preparación culinaria. Además de usarlo para nuestras enchiladas, se puede usar en otras 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 calentito directamente como bebida en una taza con limón para disfrutar de una delicia milenaria repleta de nutrientes.

PASO 1.- PREPARAR EL CALDO:

- **CALDO BÁSICO:** Agregar agua, vegetales, pollo y especias en una olla. Cocer a **fuego medio** entre 30 y 45 min dependiendo de las piezas de pollo.
 - Sacar los vegetales y deshuesar el pollo. Reservar aparte.
- **CALDO DE HUESOS:** Agregar agua, vegetales, 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
- ½ cabeza de ajo
- 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.- GUIJAR 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. - GUIJAR 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.- 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.

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.
- Gratinar las enchiladas juntas en el horno hasta que el queso se dore hermosamente.
- Decorar con un toque de crema, rodajas de tomate fresco y los aros de cebolla sofritos. 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