

CANNAMELA

Enchiladas con pollo



Ingredienti

- 8 tortillas di mais
- Ingredienti per la salsa:
- 2 peperoncini verdi
- 2 peperoncini rossi
- 300g pomodori maturi
- 1/2 cucchiaino aglio macinato CANNAMELA
- 2 cucchiaini Spezie per Tacos e Burritos CANNAMELA
- 1 cipolla
- 10g zucchero di canna
- 20g succo di limone
- 1 cucchiaio d'olio
- qb sale
- Inoltre:
- 50g cipolla tritata
- 350g petto di pollo
- 100g formaggio tenero
- 1 pizzico Spezie per Tacos e Burritos CANNAMELA

 Porzioni 4 persone	 Portata Secondo
 Tempo 25 minuti	 Difficoltà Facile
 Cottura In forno, In padella	 Kcal per persona 452*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Salsa: lavare le verdure e tagliarle a cubetti. Porle nel mixer, aromatizzare con 1 cucchiaino di Spezie per Tacos e Burritos CANNAMELA e frullare.
- 2 Scaldare in padella un filo d'olio, versare la cipolla tritata, lo zucchero di canna e l'aglio macinato CANNAMELA e fare dorare.
- 3 Unire la salsa e il succo di limone e cuocere per 10/15 min. Regolare di sale e conservare a parte.
- 4 Rosolare nell'olio la cipolla tritata, poi unite il pollo a piccoli pezzetti.
- 5 Aromatizzare con 1 cucchiaino di Spezie per Tacos e Burritos CANNAMELA e portare a cottura.
- 6 In una padella scaldare leggermente le tortillas, poi adagiarle sul piano di lavoro, farcirle con il composto di pollo, un poco di formaggio grattugiato e arrotolarle.
- 7 Disporre le tortillas arrotolate in una pirofila unta.
- 8 Cospargere con la salsa e il formaggio grattugiato. Infornare a 180° e cuocere per 5/8 min.
- 9 Trasferire la preparazione nei piatti e servire.