Энчиладас с курицей

На 100 грамм:
Калорийность: **194.61 ккал.**
Белки: **11.12 г.**
Жиры: **12.31 г.**
Углеводы: **9.29 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/enchiladas-s-kuricej/

Энчиладас - традиционное мексиканское блюдо, представляет собой тортильи с начинкой, завёрнутые в рулет и запечённые под острым соусом. Начинка на ваш вкус - курица, мясо, овощи, грибы.

Ингредиенты:
- лук репчатый (100 г) 1 шт
- чеснок дольки 4 шт
- перец чили 2 шт
- томаты в собственном соку 400 г
- растительное масло 80 мл
- соль 1.5 ч.л
- сахар-песок 10 г
- перец черный молотый ч.л
- куриный фарш 800 г
- перец чили молотый ч.л
- зира (кумин) 1 ч.л
- орегано 1 ч.л
- кориандр сушеный (кинза) 1 ч.л
- чеддер 300 г (можно заменить на любой другой полутвердый сорт)
- кинза (кориандр) 100 г
- тортилья 5 шт

Приготовление:
Начнём с соуса. Для него почистим лук и чеснок, из перчиков чили вынем семечки и всё это мелко нашинкуем.
В сковороде на среднем огне нагреваем растительное масло и обжариваем нарезанные

овощи минут пять, помешиваем. Затем вливаем к ним консервированные помидоры, порежьте их не очень мелко. Добавляем соль, сахар и чёрный перец по вкусу, перемешиваем и прогреваем 5-7 минут. Соус готов.
В другой сковороде уже на сильном огне также распускаем немного растительного масла и обжариваем на нём куриный фарш, после 10-15 минут жарки вся жидкость из фарша выпарилась, и он начал подрумяниваться. В этот момент засыпаем к нему молотый острый красный перец, соль по вкусу, орегано, кориандр и зиру. А можно просто взять смесь специй для мексиканских блюд. Жарим ещё 5 минут до румяности - готово.
Осталось потереть сыр на крупной тёрке и нарезать кинзу.
Можно приступать к сборке. Духовку включаем на 180 градусов. Берём форму для запекания и выливаем на дно половину нашего соуса.
Тортильи слегка разогреваем в микроволновке, чтобы они стали эластичнее. Берём лепёшку, на одну половину выкладываем 2-3 ст. л. обжаренного куриного фарша, на него тёртый сыр (не жалеем, сыра много не бывает! но пусть его немножко останется, чтобы посыпать всё сверху) и сверху присыпаем порезанной кинзой.
Аккуратно сворачиваем тортилью в трубочку и выкладываем на соус швом вниз. И так 5 раз (или сколько у вас поместится трубочек).
Когда все энчилады в форме, заливаем их сверху оставшимся соусом, посыпаем сыром и кинзой.

9. Ставим форму в нагретую духовку примерно на 20 минут, пока сыр полностью не расплавится и не начнёт кипеть. Готово. К энчиладас рекомендую и настаиваю на холодной сметанке, чтобы огнём не пыхать.