

Cuinem!!

Especial
confinament

QUESADILLAS MEXICANES

Ja
que sembla que aquest estiu
no podrem viatjar físicament, no
patiu: podem fer viatges gastronòmics!!
I avui anirem cap a Mèxic de la mà d'una recepta
molt popular i tradicional: les "quesadillas". Son un
plat complet, ja que conté cereals, vegetals, proteïna
animal i lacti. Aquí us fem una proposta de farcit, però
podeu inventar-vos-en i, si us fa mandra fer les "tortillas",
les podeu comprar fetes al supermercat.

Ingredients (8 grans o 12 petites)

200 g de farina de blat de moro
300 ml d'aigua tèbia
1 polsim de sal

1 ceba, 1 pebrot vermell i 1 verd
200 g de pit de pollastre
70 g de formatge ratllat
Pebre vermell dolç, sal i oli d'oliva



Elaboració

1. Tallem la verdura en juliana.
2. La coem molt poc a poc a la paella amb una cullerada d'oli i sal.
3. Tallem a tires el pollastre i, quan la verdura està feta, el coem amb el suquet. Salem. Quan estigui cuit, amb el foc apagat, afegim el pebre.
4. Barregem amb les verdures.
5. Fem les "tortillas" (això us ho podeu estalviar si les compreu al súper): pastem la faina incorporant l'aigua poc a poc i la sal.
6. Deixem reposar 10 minuts tapat amb un film.
7. Fem boletes i les aixafem amb un plat, amb film a dalt i a baix.
8. Les coem: quan facin bombolletes els hi donem la volta i deixem que s'inflin.
9. Les emboliquem amb un drap de cotó i les anem farcint. Les tornem a passar per la paella perquè es desfaci bé el formatge.

