Mexická polévka enchiladas s kuřecím masem

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 30 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Ve větším hrnci rozpálíme olej na středním plameni, přidáme jemně nakrájenou cibuli a necháme zpěnit, přidáme kuřecí kousky, které okořeníme Africkou směsí a osmažíme, po chvíli přidáme prolisovaný česnek a minutku necháme provonět. Pomalu vsypeme (kukuřičnou) mouku a restujeme další minutu za stálého míchání. Do hrnce začneme přilévat připravený kuřecí vývar a mícháme, dokud se hrudky (kukuřičné) mouky zcela nerozpustí. Poté přilijeme i zbytek vývaru. (Kukuřičná) mouka se postará o krásně jemnou a hustou polévku. Nyní do polévky přidáme kuřecí maso, salsu, fazole bez nálevu, pokrájená rajčata, drcený římský kmín, špetku soli a pepř. Celou polévku za občasného míchání vaříme na mírném plameni po dobu 5 minut a dáváme pozor, aby se nepřichytávala na dno hrnce. Když máme polévku provařenou, začneme přidávat nastrouhaný sýr. Půlku přidáme ještě když se polévka vaří a za stálého míchání necháme sýr rozpustit. Polévku odstavíme z plamene a ihned vmícháme zbytek sýru, který opět rozmícháme. Když se sýr úplně rozpustí, máme hotovo. Polévku servírujeme s čerstvě nasekaným koriandrem a lupínky nachos.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Rajčata** - 100 g
- **Česnek** - 2 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Kuřecí maso** - 120 g
- **Koriandr čerstvý** - 2 g
- **Fazole červené v sladkokyselém nálevu 420 g** - 420 g
- **Eidam 30% cihla 2600 g** - 250 g
- **Kuřecí bujón** - 10 g
- **Pitná voda nesycená** - 750 g
- **Kmín římský 30 g** - 2 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Garam masala 25 g** - 4 g
- **Rýžová mouka 200 g** - 50 g
- **Olej slunečnicový** - 830 g
- **ANTICA CANTINA-Tortilla chips slané 10x200 g** - 150 g
- **ANTICA CANTINA-Salsa ostrá 300 g** - 150 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE