Las enchiladas: ternera con maíz y queso al tajín

con ensalada aderezada con vinagreta

10

Familia | Rápido | Picante opcional

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva.

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins

Las enchiladas son un plato muy popular en Centroamérica que presenta gran versatilidad, pues sus ingredientes y su presentación pueden variar. En nuestra versión, podrás cocinarlas con carne de ternera y salsa de tomate rellenando las tortillas mexicanas y, por encima, un queso rallado que queda fundido al acabar el plato en el horno.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, bol, colador, sartén, ensaladera, varillas.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Maíz dulce	140 g	280 g	420 g
Cebolla*	½ ud	1 ud	1½ ud
Carne de ternera picada* **14)**	250 g	500 g	750 g
Mix de especias mexicanas	1 ud	2 uds	3 uds
Passata de tomate	210 g	420 g	630 g
Tortillas de trigo **13)**	6 uds	12 uds	18 uds
Queso rallado* **7)**	30 g	60 g	90 g
Queso crema* **7)**	2 uds	4 uds	6 uds
Tajín	1 ud	2 uds	3 uds
Tomate*	2 uds	4 uds	6 uds
Vinagre balsámico **14)**	1 ud	2 uds	3 uds
Mezclum*	1 ud	1 ud	3 uds

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**549 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	3085/ 737	562/ 134
Grasas (g)	49,1	8,9
de las cuales saturadas (g)	19,8	3,6
Carbohidratos (g)	50,2	9,1
de los cuales azúcares (g)	15,0	2,7
Proteínas (g)	37,2	6,8
Sal (g)	3,6	0,7

Alérgenos

7) Leche **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 200ºC.
- Escurre el **maíz**.
- Pela la **cebolla** y córtala en daditos pequeños.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolla**, la mitad del **maíz** y una pizca de **sal** y saltea 1-2 min.

2

Carne al fuego

- En la sartén, añade la **carne picada** y las **especias mexicanas** y cocina 2-3 min, desmenuzando con una espátula, hasta que se dore.
- Agrega la **passata de tomate** y cocina 2-3 min, removiendo.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

3

Rellena las tortillas

- Cubre cada **tortilla de trigo** con la mezcla de **carne picada** y **verduras**.
- Enrolla las **tortillas** y colócalas una al lado de la otra en una fuente para el horno.
- Espolvorea el **queso rallado** sobre las **tortillas** y hornea en el estante medio-alto 5-10 min, hasta que el **queso** se funda y las **tortillas** se doren.
- Mientras tanto, en un bol, mezcla con varillas el **queso crema**, el **tajín** y un chorrito de **agua**.

4

Listo para disfrutar

- Corta el **tomate** en dados pequeños.
- En una ensaladera, mezcla el **vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Agrega el **mezclum**, el **maíz** restante y el **tomate** y mezcla.
- Sirve las **enchiladas de ternera y maíz** junto a la **ensalada**.
- Salsea las **enchiladas** con el **queso** al **tajín** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.