



TORTILLOVÁ POLÉVKA - SOPA DE TORTILLA

Suroviny	10 porcí
Rajčata (vykrojit stopky)	800 g
Bílá cibule (oloupaná)	200 g
Česnek (oloupaný)	20 g
Voda	2 500 ml
Rostlinný olej	30 ml
Merlík vonný (bylina epazote)	40 g
Sůl	15 g
Kukuřičné tortilly	5 ks
Vyzrálé avokádo	150 g
Mladý nezrající sýr (typ feta, čerstvý sýr)	250 g
Zakysaná smetana	120 ml
Limetka	1 ks



1. Rajčata a cibuli rozpůlíme, vložíme do hrnce, přidáme česnek a zalijeme 2 000 ml vody.
2. Přivedeme k varu.
3. Poté slijeme vodu a zeleninu rozmixujeme dohladka.
4. V dalším hrnci rozpálíme olej a přidáme rozmixovanou směs, sůl a merlík vonný.
5. Vaříme přibližně 10 minut. Dochutíme a v případě potřeby přidáme vodu, aby polévka měla konzistenci vývaru, to znamená řídkou.
6. Kukuřičné tortilly nakrájíme na tenké nudličky a v předehřáté troubě na 110 °C sušíme po dobu 5 minut.
7. Před podáváním nakrájíme avokádo na malé kostičky, které uložíme do nádoby s 500 ml vody (do vody můžeme přidat také šťávu z 1 limetky). Avokádo uchováme v lednici až do doby servírování, aby nezšedlo.
8. Servírování: Do hlubokého talíře nebo misky nalijeme 200 ml polévky, přidáme nudličky z kukuřičné tortilly, trochu zakysané smetany, pár kostiček sýru a avokáda.



Menu vytvořila
Šéfkuchařka Cynthia Martinez
<https://sanmiguelito.com.mx>



TACOS S KUŘECÍ TINGOU, FAZOLEMI A GUACAMOLE

TACOS DE TINGA DE POLLO CON FRIJOLE Y GUACAMOLE

KUŘECÍ TINGA – TINGA DE POLLO

Suroviny	10 porcí
Celá kuřecí prsa (bez kůže a kosti)	1 000 g
Bílá cibule (oloupaná)	500 g
Česnek (oloupaný)	10 g
Sůl	15 g
Voda	4 000 ml
Rajčata (vykrojit stopky)	2 000 g
Česnek (oloupaný)	30 g
Bobkový list	3 g
Olej	80 ml



DULEŽITÉ!

Na přípravu tohoto pokrmu je třeba koupit 10 kukuřičných tortil.

- Kuřecí prsa omyjeme a spolu se 100 g cibule (rozkrojené na polovinu), česnekem a solí vložíme do hrnce a zalijeme 2 000 ml vody.
- Vaříme na středním ohni a v průběhu vaření odstraňujeme vzniklou pěnu.
- Když je maso měkké, necháme ho vychladnout a poté natrháme na dlouhá tenká vlákna.
- V hrnci přivedeme k varu celá rajčata, cibuli (130 g) a česnek (30 g).
- Zeleninu rozmixujeme s 2 000 ml vody, ve které jsme ji předtím spařili. Tuto rajčatovou směs uchováme stranou.
- Zbylou cibuli (270 g) nakrájíme na tenké proužky.
- Na pánvi rozpálíme olej, přidáme cibuli nakrájenou na proužky a necháme zesklivatět. Poté přidáme rozmixovanou rajčatovou směs a povaříme bez pokličky na silném ohni po dobu přibližně 5 minut. Nakonec přidáme trhané kuřecí maso.
- Přidáme bobkový list, zakryjeme pokličkou a vaříme 5 – 10 minut na mírném ohni. Nakonec dochutíme.



Menu vytvořila

Šéfkuchařka Cynthia Martinez
<https://sanmiguelito.com.mx>





GUACAMOLE

Suroviny	10 porcí
Vyzrálá avokáda	1 000 g
Rajčata (odstranit stopky a semínka)	300 g
Bílá cibule (oloupaná)	120 g
Koriandr	20 g
Limetka	150 g
Sůl	10 g

1. Avokáda rozpůlíme, vyjmeme pecku, oloupeme a vložíme do mísy.
2. Rajčata a cibuli nakrájíme na drobné kostičky.
3. Koriandr nasekáme najemno.
4. Avokádo rozmělníme na hladkou kaši. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, rajčata, koriandr, limetkovou šťávu a sůl. Promícháme.
5. Mísu s hotovým guacamole zakryjeme a uchováme v lednici.

Poznámka:

Guacamole je možné připravit také z mraženého avokáda. Mexičané do guacamole přidávají také nadrobno nakrájené chilli papričky serrano (20 g).

FAZOLE - FRIJOLES

Suroviny	10 porcí
Černé fazole	500 g
Bílá cibule (oloupaná)	100 g
Česnek (oloupaný)	20 g
Merlík vonný (epazote)	12 g
Sůl	20 g
Voda	2 000 ml
RESTOVANÉ FAZOLE	
Cibule (oloupaná)	50 g
Olej	60 ml

1. Fazole přebereme, omyjeme a přes noc necháme namočené.
2. Ve větším hrnci vaříme fazole s cibulí (100 g), česnekem a bylinkami přibližně 3 hodiny.
3. Neustále kontrolujeme množství vody a v případě potřeby dolijeme horkou vodu.
4. Nakonec přidáme sůl a dochutíme.

RESTOVANÉ FAZOLE - FRIJOLES REFritos

1. Uvařené fazole z předešlého receptu rozmixujeme s přibližně 150 ml vody, ve které se předtím vařily.
2. Cibuli nasekáme.
3. V hrnci rozpálíme olej, orestujeme cibuli a přidáme rozmixované fazole.
4. Snížíme teplotu a počkáme, až se směs začne vařit. Neustále mícháme, aby se fazole nepřipálily. Nakonec dochutíme.

JAK SI PŘIPRAVIT TACO?

1. Kukuřičné tortilly ohřejeme z obou stran na suché pánvi. Tortila musí zůstat vláčná, měkká a ohebná.
2. Tortillu položíme na talíř a naplníme ji dle chuti vařenými nebo smaženými fazolemi, kuřecí tingou a guacamole.
3. Správná konzumace tacos: tortillu přehneme napůl a jíme rukama.

¡Buen provecho! Dobrou chut!





ČOKOLÁDOVÝ TAMAL – TAMAL DE CHOCOLATE

Suroviny	20 porcí
Sádlo nebo pokrmový tuk	275 g
Prášek do pečiva	15 g
Kukuřičná mouka typu Maseca nebo Harimasa	350 g
Voda	230 ml
Cukr	100 g
Rozinky	100 g
Ořechy (pekanové nebo vlašské)	50 g
Kvalitní čokoláda na vaření	250 g
Drobné ovoce (čerstvé nebo mražené)	800 g
Cukr	100 g
Voda	150 ml
Máta na ozdobení	30 g



1. Vyšleháme tuk s práškem do pečiva na vysokou rychlost po dobu přibližně 5 minut.
2. V jiné nádobě smícháme mouku s vodou, až nám vznikne jednotné těsto.
3. Čokoládu rozpustíme ve vodní lázni.
4. Do těsta z bodu 2 přidáme cukr, rozinky, nasekané ořechy a rozpuštěnou čokoládu.
5. Obě směsi spojíme a vytvoříme těsto.
6. Vzniklé těsto rozetřeme na plech vyložený pečícím papírem.
7. Dáme péct na 1 hodinu na program RATIONAL, pára 100 %, vlhkost 95 %.
(Pro přípravu doma potřebujeme navíc: Kukuřičné listy/ papír na pečení, potravinová folie, nebo alobal nastříhaný na čtverce 16 x 16 cm. Tři lžíce těsta položíme na pečící papír a rovnoměrně rozetřeme. Přehneme kraje papíru směrem ke středu a těsto tak zabalíme. Tak vytvoříme jednotlivé *tamales*, které dáme do napařovacího hrnce a po dobu jedné hodiny vaříme v páře. Poté uvařené tamales vybalíme z pečícího papíru.)
8. Necháme vychladnout.

Ovocné pyré: Rozmixujeme ovoce (jahody, maliny, borůvky, ostružiny apod., dle chuti a sezónní nabídky) s cukrem a vodou. Poté v kastrůlku na mírném ohni přivedeme k varu. Odstavíme a necháme vychladnout.



Menu vytvořila

Šéfkuchařka Cynthia Martinez
<https://sanmiguelito.com.mx>

