

ENCHILADAS HONDUREÑAS

No como las enchiladas en las que puede pensar primero, las enchiladas hondureñas están hechas al estilo de una tostada. Tienen capas de diferentes sabores y texturas, lo que los convierte en un delicioso refrigerio o comida principal. ¡La deliciosa base de carne y verduras se puede disfrutar como relleno para tacos, burritos, bowls o como esta enchilada de tostada!

Porciones: 10

Ingredientes

- 10 **tostadas de maiz**
- 1 taza **Queso fresco** (o feta o queso parmesano)
- Para la carne
 - 1 **papa** grande, en cubos de ¼ de pulgada
 - 1 **zanahoria** grande, en cubos de ¼ de pulgada
 - 1 libra de **carne molida**, (se prefiere magra o extra-magra)
 - 1 **cebolla** mediana, cortada en cubitos
 - 2 dientes de **ajo**, picados
 - 1/2 **pimiento verde**, cortado en cubitos
 - 1 **tomate**, cortado en cubitos
 - 1 cucharadita de **caldo de pollo**
 - 1/2 cucharadita de **pimienta negra**
 - 1/2 cucharadita de **comino molido**
 - **Sal** al gusto
- Para la ensalada de repollo
 - 1/2 cabeza pequeña de **repollo**, rallado
 - 1/2 manojo de **cilantro** fresco, picado
 - 1 **tomate** mediano, cortado en cubitos
 - 1/4 cucharadita de **sal**
 - 1/4 cucharadita de **pimienta negra**
 - 1/4 cucharadita de **comino**
- Para la salsa de tomate
 - 1 cucharada de **aceite de oliva**
 - 1 lata de 6 onzas de **pasta de tomate** sin sal agregada
 - 1 **cebolla** mediana, en rodajas
 - 1/2 **chile jalapeño**, en rodajas (opcional)
 - 1/2 cucharadita de **caldo de pollo**
 - 1/4 cucharadita de **pimienta negra**
 - 1/4 cucharadita de **comino**
 - 2 tazas de **agua**
 - **Sal** al gusto

Instrucciones

1. Caliente una sartén a fuego medio alto, agregue la carne molida, la cebolla, los dientes de ajo, el pimiento verde, el tomate y las especias. Saltee durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. Agregue las papas y las zanahorias. Cocine, revolviendo ocasionalmente hasta que las papas y las zanahorias estén tiernas, aproximadamente 10 minutos.
3. Mientras se cocinan la carne molida y las verduras, caliente el aceite de oliva en una cacerola. Saltee la cebolla y el jalapeño hasta que la cebolla se vuelva transparente, aproximadamente 3 minutos. Agregue la pasta de tomate, el agua y las especias. Cocine a fuego medio bajo durante unos 5 minutos. Pruebe y ajuste la sal según sea necesario.
4. En un recipiente aparte, mezcle todos los ingredientes para la ensalada de repollo y reserve.
5. Para servir las enchiladas, coloque aproximadamente 2 cucharadas de la mezcla de carne y verduras sobre la tostada y cubra con la cantidad deseada de ensalada de repollo, salsa de tomate, queso fresco o parmesano y aguacate opcional.

Por Porción: Calorías 258, Carbohidratos 29.6 g, Proteína 16.1 g, Grasa Saturada 3 g, Sodio 267 mg, Fibra 5 g, Azúcar 7 g

Esta receta aparece en la edición de julio de 2021 de Más Allá de la Cocina y es una receta de familia

