



Enchiladas de Cacahuete con chile poblano

Estas deliciosas enchiladas de cacahuete y chile poblano son una increíble combinación de sabores. La salsa tiene una textura cremosa y tersa, y las enchiladas estan rellenas de pechuga de pollo deshebrado bien sazonado.

No ratings yet

Course: Comida Principal Cuisine: Mexicana Prep Time: 10 minutes Cook Time: 33 minutes Total Time: 43 minutes
Servings: 4 Calories: 528kcal Author: Mely Martínez

Ingredients

- ½ taza de leche
- ¼ taza de crema ácida
- ½ bolillo en rebanadas o 1 rebanada de pan de caja
- 4 chiles poblanos asados limpios, sin venas, y cortados en tiras.
- ½ taza de cebolla blanca picada
- 2 ajos pequeños o un diente de ajo grande
- ¼ taza de cacahuete tostado
- 4 cucharadas de aceite vegetal o manteca de puerco
- Sal y pimienta al gusto.
- 12 tortillas de maíz
- 1 Pechuga de pollo cocida y deshebrada sazonada con sal y pimienta.
- ½ cucharadita de ajo en polvo * Ver notas
- ½ cucharadita de cebolla en polvo* Ver notas

Para Guarnición:

- 2 tazas de lechuga romana finamente rallada
- ¼ taza de queso cotija o 100 gramos de queso fresco desmenuzado
- 4 rábanos finamente rebanados

Instructions

1. Para preparar el pollo, cocina la pechuga con un pedazo de cebolla mediana, un diente de ajo, y una o dos ramas de cilantro. Ya cocido, deshebra y sazona con sal, pimienta, el ajo y cebolla en polvo. Reserva para rellenar las enchiladas.
2. Mezcla la leche y la crema en un tazón pequeño, y remoja las rebanadas de pan hasta que el pan se haya ablandado, esto tardará unos 2-3 minutos. Agrega la mezcla de leche y crema con el pan blando en una licuadora, junto con las tiras de chile poblano asadas, la cebolla blanca, ajo, y los cacahuates tostados. Licuar hasta obtener una salsa muy suave y cremosa.
3. Calienta 1 cucharada de aceite a temperatura media en un sartén mediano y agrega la salsa. Cuando empiece a hervir, reduce la temperatura a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, hasta que la salsa se espese un poco, alrededor de 6-8 minutos. Condimenta con sal y pimienta. Si prefieres tu salsa menos espesa, agrega ½ taza de caldo de pollo y revuelva para diluirla. Una vez que tu salsa esté lista, déjala a un lado mientras estás friendo las tortillas.
4. En un sartén de tamaño mediano, calienta el resto del aceite o manteca a fuego medio-alto. Freír las tortillas por unos segundos, una por una, solo lo suficiente como para ablandarlas y calentarlas. Colocar la tortilla en un plato cubierto con toallas de papel para absorber el exceso de aceite.

5. Para formar las enchiladas, rellena cada tortilla con un par de cucharadas de pollo deshebrado; enrolla bien y colocar en un plato, tres por plato. Una vez que las tres tortillas estén enrolladas, cubra con unas cucharadas de la salsa, con la lechuga rallada, el queso y los rábanos encima.

6. Provecho!

Notes

- Si no encuentras crema ácida puedes usar queso crema.
- Para saber como asar y pelar los chiles poblanos checa este enlace.
- El ajo y la cebolla en polvo son opcionales, pero le dan mucho sabor a la pechuga de pollo. Tambien los puedes sustituir por 2 cucharadas de cebolla bien picadita, y un ajo picado muy fino.
- Si eres de las que le gusta sazonar sus comidas con consomé de pollo en polvo o cubitos, se lo puedes agregar a la salsa cuando la licues en lugar del caldo de pollo.
- Estas no son enchiladas picantes, pero puedes agregar chile jalapeño o Serrano para agregar algo de picor a la salsa.

Nutrition

Porciones: 1g | Calorías: 528kcal | Carbohidratos: 49g | Proteína: 24g | Grasa: 28g | Grasa Saturada: 7g | Grasas poliinsaturadas: 11g | Grasa monoinsaturada: 7g | Grasas Trans: 0.1g | Colesterol: 57mg | Sodio: 844mg | Potasio: 784mg | Fibra: 9g | Azúcar: 6g | Vitamina A: 2685IU | Vitamina C: 98mg | Calcio: 212mg | Hierro: 3mg