



**TAK
SMAKUJE
ŚWIAT**

EL TEQUITO

OFERTA WAŻNA OD 11.08 DO 13.08 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

SPIIS TREŚCI

CHARAKTERYSTYCZNE DANIA W STYLU KUCHNI MEKSYKAŃSKIEJ	04
GUACAMOLE	06
TACOS Z TUŃCZYKIEM	08
TORTILLA Z KURCZAKIEM I GUACAMOLE	10
CHILI CON CARNE Z WĘDZONYM BOCZKIEM	12
ŁOSOSIOWE FAJITAS	14





Kuchnia meksykańska to przede wszystkim bogactwo smaków świeżych ziół i dojrzałych warzyw. To właśnie różnaitością tych smaków i prostotą przygotowania potraw inspirowaliśmy się, tworząc **markę El Tequito**.

W naszej ofercie znajdziesz takie podstawowe produkty, jak: **tortille o różnych smakach, taco shells** czy **tortilla chips**. Do tego bez problemu dobierzesz dodatki, które świetnie sprawdzą się podczas gotowania, np. **marynowane papryki, czerwoną fasolę na ostro**, a także **mieszanki warzyw w stylu meksykańskim**.

Urządź prawdziwie meksykańską fiestę w swoim domu i rozkoszuj się różnaitością **dipów i sals**. Niech w Twojej kuchni zapachnie niczym w meksykańskiej hacjendzie dzięki gotowym daniom takim jak **chili con carne** lub wyśmienicie doprawionym sosom, które dodadzą smaku ulubionym warzywom i mięsu.

Wypróbuj produkty **El Tequito** i poznaj Meksyk od kulinarnej strony!



CHARAKTERYSTYCZNE DANIA W STYLU KUCHNI MEKSYKAŃSKIEJ

Kuchnię w stylu meksykańskim zdecydowanie można opisać jako kuchnię kukurydzą, mięsem, kolendrą i jalapeño stojącą. Z tych kilku składników oraz wielu innych dodatków można przygotować przepyszne dania, które zabiorą nas w niezwykłą kulinarną podróż.

- **Quesadilla** – zazwyczaj jest to kukurydziana tortilla, nadziana łatwo topiącym się serem, tradycyjnie takim pochodzącym z rejonu Oaxaca. Dodatkowo między plackami tortilli znajdują się takie składniki, jak: wołowe mięso mielone lub kawałki kurczaka, grzyby, ziemniaki, chorizo lub jalapeño. Wszystko zależy tak naprawdę od osoby, która przyrządza danie, jednak tortilla i ser to składniki obowiązkowe. W końcu z połączenia tych dwóch słów w języku hiszpańskim (*queso*, czyli ser, i *tortilla*) wzięta się nazwa potrawy.

- **Taco** – przysmak z kukurydzianej lub pszennej tortilli, która może być nadziewana mieszanką takich składników, jak: dowolny rodzaj mięsa lub owoców morza, cebula, pomidory, świeża kolendra, czosnek, czerwona fasola i kukurydza. Równie ważne, jeśli nie najważniejsze, są w przypadku tego dania przyprawy, których używa się do przyprawienia mięsa. Najczęściej są to: czosnek, kumin, pieprz, oregano i chili. Tortille wykorzystywane do przygotowania tacos najczęściej są składane na pół, równie popularna jest ich chrupiąca wersja nazywana „taco shells”.



• **Burrito** – przygotowywane wyłącznie przy użyciu pszennej tortilli szczelnie zawijanej wokół farszu. Wewnątrz tego pysznego dania tradycyjnie znajdują się fasola, ryż i mięso, jednak w wyniku wpływu kuchni amerykańskiej, głównie ze stanu Teksas, o wiele bardziej popularne są bogatsze nadzienia. Często wewnątrz burrito znajduje się popularny gulasz chili con carne składający się z mięsa mielonego, ostrych przypraw, chili oraz fasoli lub fajitas, które można łatwo przyrządzić, doprawiając mięso i warzywa gotowym, ostrym sosem i piekąc je lub grillując przed zawinięciem w placek. Można również znaleźć tortille nadziane dodatkowo serem, guacamole i innymi rodzajami salsy.

• **Enchilada** – to kolejne danie przygotowane z tortilli. Najczęściej wypełnia się je mięsem, warzywami, serem, owocami morza, a także połączeniem sera i ziemniaków. Tortille napełnione farszem zwija się w ruloniki, a następnie układa w naczyniu żaroodpornym. Pomiędzy każdą warstwą umieszczany jest sos przygotowany z pomidorów lub warzyw sezonowych z papryką chili, a także inne dodatki, np. cebula lub ser. Tak przygotowane enchilady zapiekane są w piecu.

• **Guacamole** – prawdopodobnie jeden z najbardziej popularnych dipów wywodzących się z Meksyku. To pyszna pasta przygotowywana z roztartego awokado, z dodatkiem soku z limonki. Dodatkowo najczęściej używa się, dla urozmaicenia smaku, takich składników, jak: kolendra, cebula, chili oraz czosnek.



GUACAMOLE



KAROL
OKRASA



0:15

CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŁATWY



1

LICZBA
PORCJI



WEGE

SKŁADNIKI

awokado – **3 szt.**
oliwa z oliwek – **20-30 ml**
papryczka chili – **1 szt.**
sól
pieprz
czosnek – **2 ząbki**
kolendra – **½ pęczka**
limonka – **½ szt.**



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Awokado kroimy na pół, wyjmujemy pestki. Miąższ wyciągamy łyżeczką, wkładamy do miseczki i rozgniatamy widelcem. Dodajemy oliwę, posiekaną papryczkę, sól, pieprz. 2 ząbki czosnku drobno kroimy i dodajemy do awokado. Siekamy kolendrę dodajemy do dipu, doprawiamy ponownie solą i pieprzem oraz dodajemy sok wyciśnięty z limonki. Mieszamy. Polewamy niewielką ilością oliwy z oliwek.



TACOS Z TUŃCZYKIEM



0:40



CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŁATWY



4

LICZBA
PORCJI



RYBA

SKŁADNIKI

tuńczyk w sosie własnym –
2 puszki po 195 g
czerwona cebula – **1 szt.**
pomidory – **250 g**
bazylia – **4 listki**
dojrzałe awokado – **1 szt.**
(ok. 250 g)
oliwa z oliwek – **1-2 łyżki**
sól, pieprz

czosnek – **1 duży ząbek**
śmietana 18% – **300 g**
mielona ostra papryka –
1 szczypta
sałata rzymska – **1 szt.**
(ok. 150 g)
chrupiące muszelki taco –
ok. 135 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY SAŁATKĘ Z TUŃCZYKA I POMIDORÓW

Tuńczyka osączamy i grubo rozgniatamy widelcem. Cebulę obieramy i siekamy. Pomidory oczyszczamy i kroimy w kostkę. Listki bazylii obrywamy i rwiemy na kawałki. Awokado obieramy, pestkę wyjmujemy, miąższ kroimy na kawałki. Wszystko mieszamy z oliwą i doprawiamy solą i pieprzem.

KROK 2: ŁĄCZYMY CZOSNEK ZE ŚMIETANĄ

Czosnek obieramy, przeciskamy przez praskę i mieszamy z kwaśną śmietaną. Doprawiamy papryką i solą. Sałatę rzymską oczyszczamy i kroimy w bardzo cienkie paski.

KROK 3: FASZERUJEMY MUSZLE

Musze taco pieczemy w rozgrzanym piekarniku zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. Faszujemy kilkoma paskami sałaty i porcją sałatki z tuńczyka i pomidorów. Na każdej robimy kleks z kwaśnej śmietany i podajemy.



TORTILLA Z KURCZAKIEM I GUACAMOLE



KAROL
OKRASA



0:45

CZAS
PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŁATWY



4

LICZBA
PORCJI



KURCZAK

SKŁADNIKI

1 kg piersi z kurczaka
6 placków pszennej tortilli
ok. 50 ml oliwy z oliwek
2 ostre papryczki chili
1 limonka
2 ząbki czosnku
½ pęczka świeżej kolendry
300 g sera gouda

100 g gęstej kwaśnej śmietany 18%
1 papryka żółta
1 papryka czerwona
400 g czerwonej fasoli w puszcze
6 dymek
sól
mielony pieprz biały

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

FARSZ

Oliwę z oliwek (ok. 15-20 ml) rozgrzewamy na patelni, smażymy pokrojone w małe kawałki piersi z kurczaka. Doprawiamy je solą i pieprzem. Do usmażonego na złoty kolor mięsa dodajemy większą część pokrojonej w drobną kostkę papryczki i 2 ząbki czosnku pokrojone w plastry oraz pokrojoną w kostkę cebulę dymkę. Chwilę smażymy i przekładamy do miski.

Na tę samą patelnię wlewamy oliwę z oliwek (ok. 15 ml), szklimy pokrojone w paski papryki (żółtą i czerwoną), dodajemy ½ posiekanego pęczka kolendry. Skrapiamy sokiem z ½ limonki, doprawiamy solą i pieprzem. Paprykę przekładamy do czystej miski.

Fasolę rozcieramy/miażdżymy na desce, doprawiamy niewielką ilością soku z limonki i niewielką ilością oliwy z oliwek (ok. 10 ml). Dodajemy do papryki. Mieszamy.

Na tarce o grubych oczkach ucieramy ser. Na placku tortilli układamy starty ser, następnie kawałki kurczaka, paprykę z fasolą, ponownie posypujemy startym serem i zakrywamy tortillą. Wkładamy na rozgrzaną patelnię i podgrzewamy z jednej strony, obracamy i podgrzewamy z drugiej strony do momentu rozpuszczenia sera. To samo robimy z pozostałymi plackami tortilli. Zdjęte z patelni tortille kroimy na trójkąty.

SOS GUACAMOLE

SOS ŚMIETANOWY

Śmietanę przekładamy do miseczki, posypujemy posiekanym szczypiorkiem z dymki, doprawiamy sokiem z limonki (do smaku).



CHILI CON CARNE Z WĘDZONYM BOCZKIEM



KAROL
OKRASA



2:00



CZAS

PRZYGOTOWANIA



POZIOM
ŁATWY



4

LICZBA
PORCJI



WOŁOWINA,
WIEPRZOWINA

SKŁADNIKI

mielone mięso wołowe – **400 g**
wędzony boczek w plastrach – **100 g**
czosnek – **3 ząbki**
cebula – **2 szt.**
kmin rzymski – **½ łyżki**
przyprawa chili – **1 łyżeczka**
papryczka chili – **1 szt.**
koncentrat pomidorowy – **½ łyżki**
krojone pomidory pelati – **400 g**
olej roślinny – **6 łyżek**
świeża kolendra – **1 garść**
czerwona fasola z puszki – **400 g**
czerwona papryka – **2 szt.**
sól – **1 szczypta**
skórka starta z **1 limonki**

DO PODANIA

śmietana 18%
świeża kolendra – **kilka listków**
sok wyciśnięty z **1 limonki**
limonka – **1 szt.**
tortille pszenne – **4 szt.**

PRZYGOTUJ

żeliwne naczynie żaroodporne
tarkę o drobnych oczkach
piekarnik rozgrzany
do temperatury
170°C

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PODSMAŻAMY BOCZEK Z DODATKAMI

Boczek pokrojony w paski podsmażamy na oleju w naczyniu żaroodpornym. Dodajemy cebulę pokrojoną w kostkę, drobno posiekany czosnek i papryczkę chili pokrojoną w cienkie paseczki – razem z nasionami.

Podsmażone składniki przekładamy na talerz.

KROK 2: GOTUJEMY CHILI CON CARNE

W tym samym naczyniu, na mocno rozgrzanym oleju, przesmażamy mięso mielone. Dodajemy podsmażony boczek z dodatkami, koncentrat pomidorowy, chili i kmin rzymski. Mieszymy i podsmażamy chwilę całość, aż aromaty się połączą. Dodajemy pomidory pelati z odrobiną wody oraz skórkę startą z limonki i gotujemy na wolnym ogniu około godziny.

Gdy sos zredukuje się i zgęstnieje, dodajemy odcedzoną czerwoną fasolę, paprykę pokrojoną w grubą kostkę, skórkę startą z limonki i posiekaną kolendrę. Gotujemy chwilę. Pod koniec gotowania przyprawiamy chili solą.

KROK 3: PIECZEMY TORTILLE

Pokrojone w trójkąty tortille podpiekamy w piekarniku rozgrzanym do temperatury ok. 170°C, aż staną się rumiane i chrupkie.

KROK 4: PODAJEMY CHILI CON CARNE

Gotowe chili przekładamy do głębokiego talerza. Podajemy z podpieczonymi tortillami, limonką pokrojoną w ćwiartki, świeżą kolendrą oraz kleksem z kwaśnej śmietany.

Całość skrapiamy sokiem wyciśniętym z limonki.



ŁOSOSIOWE FAJITAS



0:30
🕒 **CZAS
PRZYGOTOWANIA**

👨‍🍳
**POZIOM
ŁATWY**

🍴 **4
LICZBA
PORCJI**

🐟
RYBA

SKŁADNIKI

500 g filetu z łososia
3 łyżki oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku
½ ostrej papryki
1 czerwona papryka
1 żółta papryka
1 czerwona cebula
1 papryczka chilli

4 tortille
1 dojrzałe awokado
2 łyżki soku z limonki
sól
pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Awokado rozgniatamy widelcem i przyprawiamy sokiem z limonki, solą i pieprzem. Papryczkę chilli drobno siekamy, pozostałe papryki kroimy w paseczki. Cebulę kroimy w piórka.

Czosnek siekamy, łączymy z 2 łyżkami oliwy z oliwek, ostrą papryką, solą i pieprzem. Mieszką nacieramy umytego i osuszonego łososia.

Rybę układamy na rozgrzanej patelni, smażymy z dwóch stron po kilka minut. Usmażoną rybę dzielimy na mniejsze kawałki. Na tej samej patelni rozgrzewamy pozostałą oliwę z oliwek i podsmażamy pokrojone warzywa.

Na drugiej, suchej patelni podgrzewamy tortille. Smarujemy je pastą z awokado i nakładamy podsmażone warzywa oraz kawałki łososia.





**PO WIĘCEJ
INSPIRACJI
ZAJRZYJ NA**



KUCHNIALIDLA.PL