RecetaKA

QUESADILLAS POLLO Y MAÍZ

Ingredientes para 4 personas: 8 tortillas de maíz / 400 g de pechuga / 1 cebolla / cebolleta / 1 pimiento rojo / 1 tomate / 100 g maíz dulce / 50 g queso cheddar o manchego / ají molido o guindilla (opcional) / aceite de oliva / sal

Para las tortillas de maíz: 2 tazas de harina de maíz (no recomendamos Maicena) / 1 taza de agua templada / 1/2 cucharada sopera de sal

LACTEOS

Elaboración:

1. Cortar en brunoise el pimiento y el tomate. Picar la cebolleta y rehogarla en una sartén con el pimiento. Incorporar a la sartén el pollo cortado en tiras sazonado con sal y pimienta
2. Agregar el tomate en dados y sazonar con ají o guindilla. Rectificar de sal, y dejar que se cocine unos minutos . Añadir el maíz dulce y cocinar otro par de minutos

Para elaborar las tortitas:

1. Mezclar en un bol el agua, la harina de maíz y la sal. Amasar unos 10 minutos. Hacerlo con fuerza, la masa ha de quedar bien hidratada y muy compacta. La masa no se debe desmigar al arrancar un trozo y debe de quedar maleable y húmeda si no añadir un poco de agua.
2. Hacer bolas del tamaño de un huevo. Para dar forma de tortita ayudaros con papel de horno y un rodillo
3. Dorar las tortillas de maíz en una sartén con una pizca de aceite. Para que se hinchen más ir presionando con una paleta de madera de un extremo al centro con leves toques.
4. Una vez doradas sacar de la sartén. Poner una tortita y sobre ella el pollo junto con el maíz y el pimiento cubierto con una loncha de queso . Cubrir con otra tortita.

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*