



Cazuela de enchilada de pollo

Preparación: 40 minutos

Cocción: 15 minutos • Porciones: 6

- 1 lata (10.75 onzas) de crema condensada de sopa de pollo
- ½ taza de salsa trozos normal o caliente
- ½ taza de crema agria
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla mediana, en cubitos (aproximadamente 1 taza)
- 2 dientes de ajo picados fino
- 3 cucharaditas de mezcla de aderezo para tacos
- ¾ de cucharadita de comino molido
- 1 lata (4 onzas) de chiles levemente verdes en cubitos
- 2 tazas de pechuga de pollo de rotisería sin piel y des huesadas picada
- 1 paquete (8 onzas) de mezcla de queso mexicano rallado (2 tazas)
- 1½ cucharadas de hojas de cilantro frescas picadas más una cantidad adicional como condimento
- ½ cucharadita de pimienta negra fresca molida
- 12 tortillas de maíz (de 6 pulg.)
Rodajas de aceitunas negras, tomates en cubitos y rodajas de cebollinas (opcional)

1. Precaliente el horno a 350°. En un recipiente mediano, mezcle la sopa, la salsa y la crema agria. Mientras tanto, en una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio a fuerte. Agregue la cebolla y cocínela durante 4 minutos. Agregue el ajo, 2 cucharaditas de aderezo para tacos y ½ cucharadita de comino, y cocine durante 5 minutos o hasta que se ablande la cebolla, revolviendo de tanto en tanto. Agregue los chiles verdes, el pollo y la mitad de la mezcla de sopa, y cocine durante 2 minutos o hasta que se caliente todo. Retire la sartén del fuego y deje que se enfríe un poco. Revuelva en 1 taza el queso, el cilantro y la pimienta.

2. Revuelva 1 cucharadita de aderezo para tacos restante y ¼ de cucharadita de comino en el resto de la mezcla de sopa. Esparza la mezcla de sopa en el fondo de una bandeja para horno de 13 x 9 pulg. En un plato apto para microondas, apile 6 tortillas entre 2 toallas de papel húmedas y caliente en el horno a microondas con alta potencia durante 30 segundos. Mientras mantiene tapadas las tortillas restantes, coloque 1 tortilla por vez en la superficie de trabajo y vierta con una cuchara ½ taza de relleno en el centro. Pliegue los lados sobre el relleno y luego coloque las enchiladas con el lado de la juntura hacia abajo y ciérrelas en la bandeja para horno preparada. Caliente las tortillas restantes y repita el proceso con el resto del relleno. Esparza la taza restante de queso.

3. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que aparezcan burbujas en los bordes y la parte superior tome un leve color marrón. Para servir, esparza sobre las enchiladas aceitunas, tomates, cebollinas y cilantro, si lo desea.

Valores nutricionales aproximados por porción:

439 calorías, 22 g de grasa (10 g saturada),

85 mg de colesterol, 893 mg de sodio,

33 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 29 g de proteína