



LOS CARBALLOS



5 + 2 AUTENTIKUS MEXIKÓI RECEPT KORIANDERREL





MEXIKÓI AVOKÁDÓKRÉM

EGYSZERŰEN ELKÉSZÍTHETŐ AUTENTIKUS MEXIKÓI AVOKÁDÓKRÉM

Hozzávalók 4 főre

- 2 érett avokádó
- 2 közepes paradicsom
- 1 vöröshagyma
- 5 ek friss koriander
- 2 zöldcitrom leve
- só és bors (ízlés szerint)

Elkészítés

1. Az érett avokádót vágd félbe, távolítsd el a magját és a héját, a húsát pedig vágd kockára.
2. Mosd meg a paradicsomot, távolítsd el a magját és a levekes részét, majd a húsát vágd apró kockákra.
3. Pucold meg a hagymát és ezt is vágd apró kockákra.
4. Aprítsd fel a friss koriandert ugyanúgy, mint más ételek esetében a petrezselyemzöldet.
5. Tedd ezeket a felkockázott és felaprított hozzávalókat egy közepes méretű tálba és keverd őket össze.
6. Add hozzá a felaprított friss koriandert és facsard bele a zöldcitrom levét.
7. Fogd a botmixert és keverd krémesen simára.
8. Ha szeretnéd, hogy maradjanak benne avokádódarabkák, akkor fogj egy villát és azzal törd össze az összes hozzávalót, majd ezután keverd jól össze.
9. Végül ízlés szerint fűszerezd sóval és borssal.
10. Fogaszd nachossal vagy piritósra kenve.



TACOS DE COCHINITA PIBIL

MEXIKÓI SERTÉSHÚS RECEPT TORTILLÁBA TÖLTVE, LILAHAGYMÁVAL ÉS KORIANDERREL TÁLALVA

Hozzávalók 5 főre

- 1 kg sertéscomb
- 30 g sertésszír
- 3 gerezd fokhagyma
- ½ l friss narancslé (keserű narancsból)
- 50 g achiote paszta
- 2 g oregánó
- 2 g római kömény
- 2 g őrölt fehérbors
- 2 g őrölt feketebors
- 2 g őrölt fahéj
- só (ízlés szerint)
- 5 db chile de árbol
- banánlevelek
- kukoricatortilla
- lilahagyma
- friss koriander
- zöldcitrom

Elkészítés

1. Készíts marinádót az achiote paszta, a narancslé, a fokhagyma és a szárított oregánó felhasználásával, majd tedd bele a felkockázott sertéscombot és 1 napig hagyd állni.
2. Egy lábasban hevíts sertésszírt és tedd bele a marinált sertéscombdarabokat a marináddal együtt.
3. Add hozzá a római köményt, az őrölt borsot, a chile de árbol, az őrölt fahéjat és sót, valamint egy kis vizet, ha túl sűrűnek érzed a levet.
4. Fedd le banánlevelekkel és lassú tűzön kb. 2-2,5 órát főzd, amíg a sertéshús szinte magától szét nem esik.
5. Melegítsd át a tortilla lapokat egy száraz serpenyőben, majd halmozd a tetejére a száakra szétesett sertéshúst.
6. Erre tedd a savanyított lilahagymaszleteket, amelyet előtte kb. 2 órán át sóval és őrölt borssal ízesített keserű narancslében áztattál.
7. Szórd meg a tetejét friss korianderrel és egy kis zöldcitrom levét is nyomhatsz még rá.



CHILAQUILES ROJOS

MEXIKÓI SERPENYŐS ÉTEL CSIRKEHÚSSAL, AVOKÁDÓSZELETEKKEL TÁLALVA

Hozzávalók 4 főre

- 12 db kukorica tortilla
- ½ csirkemell
- 2 dl főzőtejszín
- 100 g mozzarella sajt
- ½ fej hagyma
- friss koriander
- növényi olaj
- só és bors (ízléis szerint)

A piros szószhoz:

- 2 paradicsom
- 1 jalapeño vagy serrano paprika
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 főzőhagyma

Elkészítés

1. A szikkadt kukoricatortillát vágd kis háromszögekre.
2. Egy serpenyőben hevítsd fel az olajat és süsd meg benne a tortillákat, amíg aranybarnák nem lesznek.
3. Az elkészült tortilla chipseket szedd ki papírtörlőre, hogy a felesleges olaj lecsepegjen róluk.
4. A csirkemellet főzd meg sós vízben hagymával, fokhagymával és babérlevéllel, majd tépkedd cafatokra.
5. A piros szósz hozzávalóit tisztítsd meg, tedd egy közepes méretű lábasba, engedj hozzá annyi vizet, hogy ellepje, majd közepes lángon főzd, amíg meg nem puhulnak.
6. Ezután szedd ki az egészet és fél pohár vízzel alaposan turmixold össze.
7. Serpenyőben hevíts fel 1 evőkanál olajat, add hozzá a piros szósz és főzd kb. 5 percig, majd sóval és borssal ízesítsd.
8. Óvatosan tedd a szószba a kisütött tortilla háromszögeket.
9. A tetejére tedd a széttépkedett csirkemellet és borítsd be még egy kis piros szósszal. 2 perc alatt főzd össze.
10. Tálalásnál a tetejét locsold meg tejszínnel, tedd rá a morzsolt sajtot, avokádószeleteket, hagymakarikákat és egy csipetnyi koriandert.



GARNÉLÁS TACO

FRIDA KAHLO KEDVENC TACOJA GARNÉLÁVAL,
AVOKÁDÓVAL ÉS JALAPEÑOVAL

Hozzávalók 4 főre

- 12 db kukorica tortilla
- ½ kg megpucolt garnéla
- ½ nagyobb vöröshagyma
- 1 közepes lilahagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- ½ nagyobb paradicsom
- ½ avokádó
- ½ jalapeño paprika
- 1 zöldcitrom
- jégсалáta
- friss koriander
- 2 ek vaj
- olívaolaj
- só és bors (ízlés szerint)

Elkészítés

1. Egy serpenyőben hevítsd fel a vajat és az olívaolajat, majd tedd bele a fokhagymagerezdeket és ízesítsd meg vele a vaj-olaj keveréket.
2. Ezután tedd bele a garnélarákokat és nagy lángon kb. 3-4 percig pirítsd őket, majd szedd ki egy tányérra.
3. A serpenyőben visszamaradt „lébe” tedd bele a kockára vágott vöröshagymát és paradicsomot is.
4. Amikor a hagyma már áttetsző, tedd vissza a garnélákat és ízlés szerinti mennyiségű sóval és borssal meghintve főzd össze kb. 5 perc alatt.
5. A legvégén locsold meg a tetejét egy kis zöldcitrom levével.
6. Ezután a tortilla lapokat egy száraz serpenyőben kb. 1 perc alatt melegítsd át.
7. Ha kész, tedd a tortilla lapra először a vékony csíkokra vágott jégсалátát, majd erre halmozd rá a garnélát, arra a vékonyra szeletelt lilahagymát, az avokádószeleteket, az apróra vágott koriandert, majd egy kevéske zöldcitrom levét.



AVOKÁDÓKRÉM JALAPEÑOVAL

EGYSZERŰEN ELKÉSZÍTHETŐ AUTENTIKUS MEXIKÓI AVOKÁDÓKRÉM JALAPEÑOVAL

Hozzávalók 4 főre

- 2 érett avokádó
- 2 közepes paradicsom
- 1 vöröshagyma
- 1 jalapeño paprika
- 5 ek friss koriander
- 2 zöldcitrom leve
- só és bors (ízlés szerint)

Elkészítés

1. Az érett avokádót vágd félbe, távolítsd el a magját és a héját, a húsát pedig vágd kockára.
2. Mosd meg a paradicsomot, távolítsd el a magját és a levekes részét, majd a húsát vágd apró kockákra.
3. Mosd meg a jalapeño paprikát és vágd nagyon apró kockákra.
4. Pucold meg a hagymát és ezt is vágd apró kockákra.
5. Aprítsd fel a friss koriandert ugyanúgy, mint más ételek esetében a petrezselyemzöldet.
6. Tedd ezeket a felkockázott és felaprított hozzávalókat egy közepes méretű tálba és keverd őket össze.
7. Add hozzá a felaprított friss koriandert és facsard bele a zöldcitrom levét.
8. Ezután ízlés szerint fűszerezd sóval és borssal.
9. Majd fogd a botmixert és keverd krémesen simára.
10. Mártogasd nachossal vagy akár tacoba is teheted.



MEXIKÓI PICO DE GALLO

FRISSÍTŐ PICO DE GALLO, A GRILLEZÉS ELMARADHATATLAN ELEME

Hozzávalók

- 1-1 piros, zöld és sárga kaliforniai paprika
- 1 közepes paradicsom
- 1 vöröshagyma
- 4 ek friss koriander
- 1 és ½ zöldcitrom leve
- 1 kk olívaolaj
- só és bors (ízlés szerint)

Elkészítés

1. Mosd meg a kaliforniai paprikákat, majd távolítsd el a szárát, a magokat és az ereket is a paprikák belsejéből.
2. Ezután vágd nagyon apró kockákra és tedd bele egy akkora tálba, amelyben majd a többi hozzávalóval együtt össze tudod keverni.
3. Ezután a megmosott paradicsomról vágd le körbe a húsát, majd ezt is vágd hasonló méretű pici kockákra.
4. Végül pucold meg a vöröshagymát és vágd azt is ugyanolyan apró kockákra, mint az előzőeket.
5. Ezután jól keverd össze az eddig összeaprított zöldségeket.
6. Vágd a friss koriandert is nagyon apróra és keverd bele az előbbi zöldséges egyvelegbe.
7. Ízlés szerint sózd és borsozd.
8. Ezután add hozzá az olívaolajat és jól keverd össze.
9. Végül pedig mehet rá a zöldcitrom kifacsart leve.



MEXIKÓI ZÖLD SMOOTHIE

SMOOTHIE MEXIKÓBÓL,
AMELY NEMCSAK EGÉSZSÉGES, DE MÉG FINOM IS

Hozzávalók 2 főre

- 1 narancs
- ¼ bögre friss koriander
- 1 nagy zöldcitrom leve
- 1 bögre ananász
- 1 bögre kigyóborka
- ½ avokádó
- 1 banán (fagyasztott)
- 1 bögre bébi fodros kel (opcionális)
- 1-3 szelet jalapeño (ízlés szerint)
- chiamag (opcionális)

Elkészítés

1. Hámozd meg a narancsot és az ananászt.
2. Vágd kockára az ananászt és a megmosott kigyóborkát is.
3. Facsard ki a zöldcitromot.
4. Tedd az összes hozzávalót (a chiamag kivételével) a turmixgépbe és kezd el összeturmixolni.
5. Ha esetleg túl sűrűnek találd, adhatsz hozzá 1-2 kanál vizet.
6. Addig turmixold, amíg krémes nem lesz a zöld smoothie állaga.
7. Oszd el két pohárba.
8. A tetejét szórd meg chiamagokkal.



Vigyél latin életérzést a rendezvényeidbe!

**FANTASZTIKUS KUBAI ÉS MEXIKÓI
HANGULAT AUTENTIKUS
GASZTROCSEMEGÉKKEL MINDEN
PRIVÁT ÉS CÉGES RENDEZVÉNYEN**



**Keress bennünket bizalommal az
alábbi elérhetőségeken:**

Tel: +36 30 591 1951
Web: loscarballos.com
FB: LosCarballos
IG: [saborlatinobp](https://www.instagram.com/saborlatinobp)
Email: info@loscarballos.com