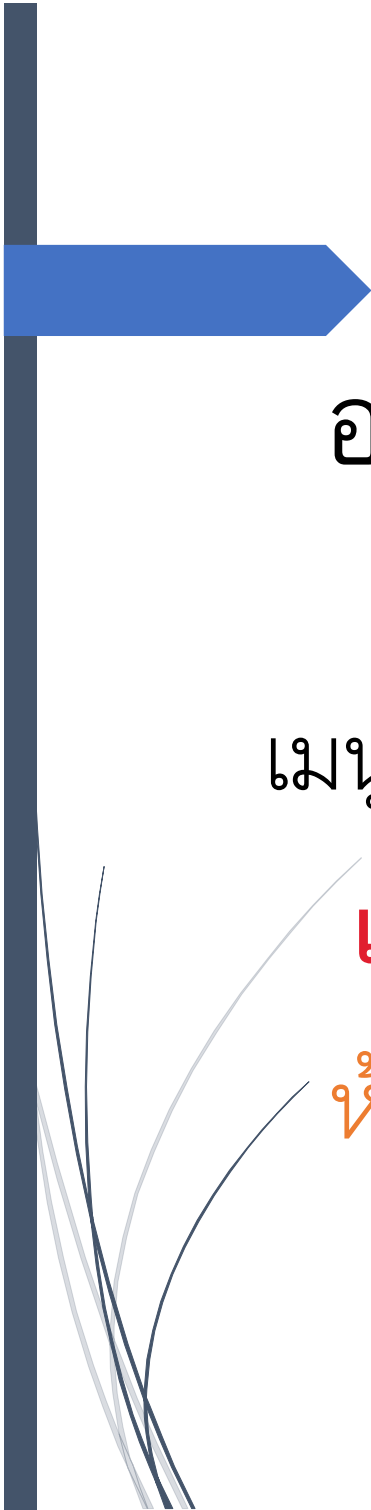




อร่อยกับ 100

เมนูสูตรอาหาร

เม็กซิกัน

ห้ามพลาด

Jack PK

คำนำ

อร่อยกับ **100** สูตรอาหารเม็กซิกันห้ามพลาด
ยินดีต้อนรับสู่คอลเลกชัน **100** สูตรอาหารเม็กซิกัน
แสนอร่อยนี้! หนังสือเล่มนี้ออกแบบมาเพื่อเป็น
แนวทางในการปรุงอาหารเม็กซิกันที่นำรับประทาน
หลากหลายเมนู ไม่ว่าคุณจะเป็นแฟนของรสชาติเผ็ด
ร้อน วัตถุดิบสดใหม่ หรือการผสมผสานที่จัดจ้าน มี
บางสิ่งให้ทุกคนได้เพลิดเพลินภายในหน้าเหล่านี้
อาหารเม็กซิกันขึ้นชื่อเรื่องสีสันที่สดใส รสชาติจัดจ้าน
และประวัติศาสตร์อันยาวนาน ตั้งแต่อาหารริมทาง
ยอดนิยมอย่างทาโก้และเคชาติญาไปจนถึงอาหารแสน
สบายอย่างเอนซีลาดาและโปโซเล คอลเลกชันนี้
รวบรวมสูตรอาหารเม็กซิกันแบบดั้งเดิมและสมัยใหม่
ไว้อย่างหลากหลาย

ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้ปรุงอาหารที่ขี้าชองหรือเพิ่ง
เริ่มเข้าครัว หนังสือเล่มนี้มีสูตรอาหารที่ทำตามได้ง่าย
ซึ่งจะช่วยให้คุณสร้างสรรค์รสชาติที่แท้จริงของ
เม็กซิโกขึ้นมาใหม่ แต่ละสูตรถูกสร้างขึ้นอย่างพิถีพิถัน

และผ่านการทดสอบเพื่อให้แน่ใจว่ารสชาติมีความ
สมดุลและคำแนะนำมีความชัดเจน

นอกจากอาหารจานโปรดแบบคลาสสิกแล้ว คุณ
ยังจะได้พบกับการพลิกโฉมสูตรอาหารแบบดั้งเดิมที่
ผสมผสานส่วนผสมและเทคนิคใหม่ๆ รูปแบบเหล่านี้
นำเสนออาหารเม็กซิกันที่สดใหม่และเปิดโอกาสให้มี
การทดลองและความคิดสร้างสรรค์ในครัว

การทำอาหารเม็กซิกันไม่ได้เป็นเพียงการทำ
ตามสูตรอาหารเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวกับการโอบรับจิต
วิญญาณของวัฒนธรรมเม็กซิกันและเฉลิมฉลอง
ความสุขที่ได้แบ่งปันอาหารกับคนที่คุณรัก อาหาร
เม็กซิกันมักจะเกี่ยวข้องกับการสังสรรค์ในครอบครัว
และงานเฉลิมฉลอง ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้คุณสร้างช่วงเวลาที่น่าจดจำกับครอบครัว
และเพื่อนของคุณเอง

ดังนั้นผ้ากันเปื้อนของคุณ รวบรวม
ส่วนผสมของคุณ และเตรียมพร้อมที่จะเริ่มต้นการ
เดินทางของอาหารผ่านรสชาติของเม็กซิโก ฉันหวังว่า
คอลเลกชันสูตรอาหารเม็กซิกัน **100** สูตรนี้จะ

กลายเป็นเพื่อนคู่ใจของคุณในครัว มอบแรงบันดาลใจ
ไม่รู้จบและตอบสนองความอยากอาหารเม็กซิกันแสน
อร่อยของคุณ

จำไว้ว่าการทำอาหารคือศิลปะ และครัวคือผืน
ผ้าใบของคุณ โอบกอดความเป็นเชฟในตัวคุณ สนุก
และเพลิดเพลินไปกับขั้นตอนการสร้างสรรคอาหาร
เม็กซิกันที่น่ารับประทานเหล่านี้ มีความสุขในการ
ทำอาหารและบน โพรโซ!



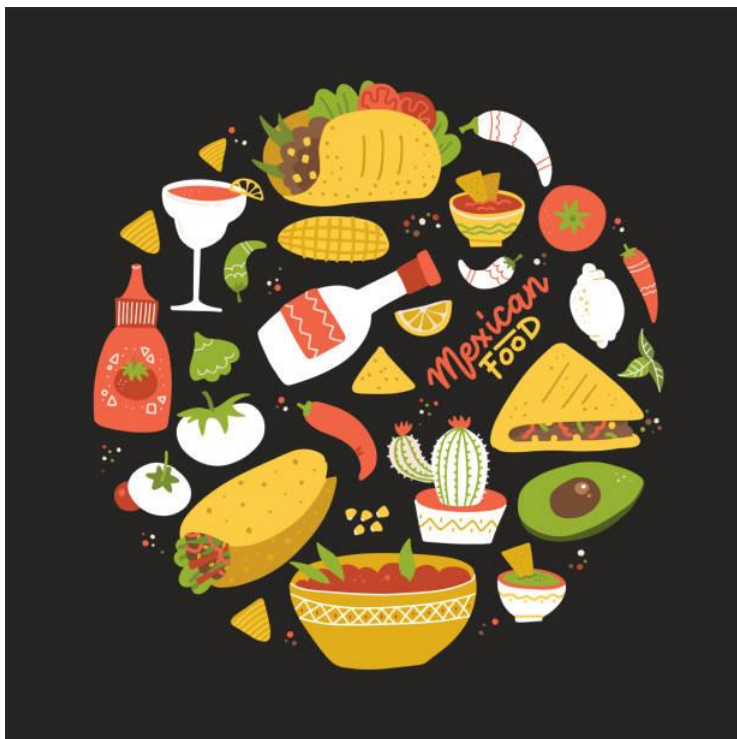
บทนำ

อาหารเม็กซิกันหมายถึงอาหารและอาหารตามแบบฉบับของเม็กซิโก เป็นที่รู้จักจากรสชาติที่สดใสรสส่วนผสมที่เป็นเอกลักษณ์ และความหลากหลายของภูมิภาค อาหารเม็กซิกันประกอบด้วยส่วนผสมหลากหลาย เช่น ข้าวโพด ถั่ว พริก มะเขือเทศ อะโวคาโด เนื้อสัตว์และอาหารทะเลหลากหลายชนิด อาหารเม็กซิกันยอดนิยมบางประเภท ได้แก่ ทาโก้ เอนชิลาดาส เบอร์ริโต เคชาติญ่า ทามาเล ซิลีเรโนส กัวคาโมเล่ ซัลซ่า โมล และเซวิเช่ อาหารเม็กซิกันยังมีเครื่องปรุงรสและซอสต่างๆ เช่น ปิโกเดอกลโล ซัลซาเวิร์ด และซอสชิโปเตล

อาหารเม็กซิกันมักมีลักษณะเฉพาะด้วยการใช้เครื่องเทศและเครื่องปรุงรส เช่น ผงยี่หระ ผักชี ออริกาโน และพริกป่น มีทั้งรสเผ็ด เผ็ด และเผ็ด-หวานนำเสนอรสชาติที่หลากหลายเพื่อให้เหมาะกับรสนิยมที่แตกต่างกัน

โดยรวมแล้ว อาหารเม็กซิกันมีความหลากหลาย

สูง มีรสชาติเข้มข้น และนำเสนอการผสมผสานของ
ส่วนผสมพื้นเมืองแบบดั้งเดิมที่ได้รับอิทธิพลจาก
ประเพณีการทำอาหารสเปน ยุโรป และเม็กซิโกอเมริกา



สารบัญ

- หน้า 12 1. เอ็นชิลาด้าไก่
- หน้า 15 2. ทาโก้เนื้อ
- หน้า 18 3. ฟาฮิต้ากุ้ง
- หน้า 21 4. ซิสี เรเลนโนส
- หน้า 24 5. Carnitas (หมูสุก)
- หน้า 29 6. ไก่ Quesadillas
- หน้า 32 7. ข้าวเม็กชีกันรสเผ็ด
- หน้า 36 8. กัวคาโมเล่
- หน้า 40 9. เบอริโต้เนื้อ
- หน้า 44 10. ซุปตอร์ติยาไก่
- หน้า 47 11. เค้ก Tres Leches
- หน้า 52 12. ทาโก้ปลา
- หน้า 56 13. ซัลซ่าเวิร์ด
- หน้า 59 14. ทามาเล่หมู
- หน้า 64 15. ข้าวโพดเม็กชีกันสตรีท
- หน้า 67 16. Chile Con Queso
- หน้า 72 17. ไก่ตุ๋น

- หน้า 75 18. ถั่วทอด
- หน้า 78 19. เนื้อ Empanadas
- หน้า 83 20. ไก่ Fajita Quesadillas
- หน้า 87 21. ค็อกเทลกุ้งเม็กซิกัน
- หน้า 91 22. ซูโรส เม็กซิกัน
- หน้า 95 23. Pozole (ซूपเม็กซิกันแบบดั้งเดิม)
- หน้า 102 24. Nachos Supreme
- หน้า 105 25. ไก่ซิมิซังกา
- หน้า 108 26. Ceviche เม็กซิกัน
- หน้า 111 27. คาร์เน่ อัสญา
- หน้า 115 28. สลัดไก่เม็กซิกัน
- หน้า 118 29. แป้งตอร์ตียาโฮมเมด
- หน้า 1021 30. เนื้อเอนชิลาด้า
- หน้า 124 31. Tacos al Pastor (ทาโก้หมูหมัก)
- หน้า 128 32. สลัดข้าวโพดย่างเม็กซิกัน
- หน้า 128 33. Chile Rellenos Casserole
- หน้า 131 34. ไก่หิวก้าทอสทาดาส
- หน้า 138 35. พริกหยวกยัดไส้เม็กซิกัน
- หน้า 141 36. Tostadas de Ceviche

- หน้า 144 37. ออกไก่ยัดไส้กัวคาโมเล่
- หน้า 147 38. สบพ
- หน้า 151 39. บรารนีชีอกโกแลตเม็กซิกัน
- หน้า 155 40. เอ็นชิลาด้ากุ้ง
- หน้า 159 41. Enchiladas ไก่ชีลีสี่เขียว
- หน้า 162 42. ดิปถั่วเม็กซิกันและชีส
- หน้า 165 43. Tamales de Pollo (ไก่ทามาเลส)
- หน้า 169 44. บาบีกิวเนื้อ
- หน้า 172 45. พุดดิ้งขนมปังเม็กซิกัน (Capirotada)
- หน้า 177 46. ไก่ Flautas
- หน้า 180 47. ซุปกุ้งเม็กซิกัน (Caldo de Camarón)
- หน้า 184 48. ไก่ทามาเล่
- หน้า 188 49. Tacos de Lengua (ทาโก้ลิ้นวัว)
- หน้า 192 50. ข้าวเม็กซิกันมังสวิรัตและเบอร์รี่โต้ว
- หน้า 195 51. สลัดสับเม็กซิกัน
- หน้า 201 52. Chicken Pozole Rojo
- หน้า 182 53. ทาโก้เนื้อบีเรีย
- หน้า 205 54. หม้ออบขนมปังเม็กซิกัน
- หน้า 209 55. กุ้งสไปซี่

หน้า 212 56. ซ็อกโกแลตร้อนผสมเครื่องเทศ
เม็กซิกัน

หน้า 215 57. Chili con Carne

หน้า 218 58. พายทามาเล่ไก่

หน้า 221 59. Beef Mole Enchiladas

หน้า 225 60. เรือบวบยัดไส้เม็กซิกัน

หน้า 222 61. ปอเปี๊ยะไส้หมู

หน้า 232 62. Huevos Rancheros

หน้า 235 63. Chiles en Nogada (ยัดไส้พริก
Poblano)

หน้า 239 64. สลัดผลไม้เม็กซิกันกับน้ำสลัดมะนาว

หน้า 242 65. สลัดข้าวโพดย่างเม็กซิกันสตรีท

หน้า 246 66. เนื้อ Fajita Burritos

หน้า 250 67. ทาโก้ไก่หึ่งก้า

หน้า 254 68. สตูว์ก๋วยเตี๋ยวเม็กซิกัน

หน้า 257 69. ซัลซามะม่วง

หน้า 259 70. หม้อตุ๋นไก่เม็กซิกัน

หน้า 262 71. ทาโก้ไก่สไปซี่

หน้า 265 72. Oaxacan ตุ่นนิโกร

- หน้า 269 73. Chorizo อาหารเช้า Burritos
- หน้า 272 74. เนื้อฟอยเม็กซิกัน
- หน้า 276 75. น้ำสลัดอะโวคาโดมะนาวไร้
- หน้า 279 76. ไก่เอนโมลาดาส
- หน้า 284 77. ไอศกรีมช็อกโกแลตเม็กซิกัน
- หน้า 287 78. เนื้อ Barbacoa Tostadas
- หน้า 291 79. สลัดทูน่าเม็กซิกัน
- หน้า 294 80. สลัดฟาฮิต้าไก่
- หน้า 298 81. เม็กซิกันซูโรชีสเค็กบาร์
- หน้า 301 82. ไก่เม็กซิกันหม้อหุงช้า
- หน้า 303 83. สลัดควินัวเม็กซิกันมังสวิรัต
- หน้า 307 84. ถั่วชีเมา
- หน้า 310 85. Baja Fish Tacos with Chipotle Lime Sauce
- หน้า 314 86. เม็กซิกันประหม่า
- หน้า 318 87. ไก่ Queso Dip
- หน้า 321 88. ซุปถั่วสไตล์เม็กซิกัน
- หน้า 324 89. เอนชิลาดามันเทศและถั่วดำ
- หน้า 327 90. สลัดไก่สับเม็กซิกัน

- หน้า 330 91. ข้าวโพดย่างเม็กซิกันสตรีท
- หน้า 333 92. ไก่โพซอลเวิร์ด
- หน้า 338 93. สลัดกะหล่ำปลีเม็กซิกัน
- หน้า 341 94. เห็ดยัดไส้โซริโซะ
- หน้า 344 95. ข้าวดอกกะหล่ำเม็กซิกัน
- หน้า 348 96. Chiles en Adobo
- หน้า 352 97. Bake Mexican Layer Dip
- หน้า 355 98. เตกิล่าไลม์กุ่ม
- หน้า 358 99. พุดดิ้งช็อกโกแลตเม็กซิกัน
- หน้า 361 100. พริกยัดไส้มังสวิวัติเม็กซิกัน

1. เอ็นชีลาต้าไก่

นี่คือสูตรสำหรับ เอ็นชีลาต้าไก่

วัตถุดิบ:

- ไก่ต้มสุก 2 ถ้วยตวง
- เซดดาร์ชีสขูดฝอย 1 ถ้วยตวง
- ชีสมอนเทอเรย์แจ็คขูดฝอย 1 ถ้วยตวง
- ซอสเอนชีลาดา 1 กระป๋อง (10 ออนซ์)
- ครีมเปรี้ยว $1/2$ ถ้วยตวง
- ต้นหอมสับ $1/2$ ถ้วยตวง
- ผักชีสดสับ $1/4$ ถ้วยตวง
- ยีหว่า $1/2$ ช้อนชา
- พริกป่น $1/2$ ช้อนชา
- ผงกระเทียม $1/2$ ช้อนชา
- เกลือและพริกไทยเพื่อลิ้มรส
- แป้งตอร์ตียาแผ่นเล็ก 8 แผ่น

คำแนะนำ:

1. เปิดเตาอบของคุณที่ 375°F (190°C)
2. ในชาม ผสมไก่ปรุงสุก เซตดาร์ชีส มอนเทอเรย์แจ๊คชีส ต้นหอม ผักชี ครีมเปรี้ยว ผงยี่หระ ผงพริก ผงกระเทียม เกลือ และพริกไทย
3. อุ่นแป้งทอดในไมโครเวฟหรือบนกระทะสักระยะสองสามวินาที จนกว่าจะนิ่ม
4. แบ่งส่วนผสมของไก่เท่าๆ กันระหว่างทอด โดยวางไส้ตรงกลางของทอดแต่ละแผ่น ม้วนให้แน่น แล้ววางด้านที่มีตะเข็บลงในจานอบที่ทาไขมัน
5. เทซอสเอนชีลาตาลงบนแป้งทอดให้ทั่ว
6. โรยชีสพิเศษด้านบนจนหากต้องการ
7. ปิดถาดอบด้วยกระดาษฟอยล์แล้วนำเข้าอบ

ประมาณ **20-25** นาที หรือจนกว่าชีสจะละลายและ
เอนชีลาดาได้รับความร้อน

8. นำออกจากเตาอบและปล่อยให้เย็นสักครู่ ประดับ
ด้วยผักชีสับเพิ่มเติมหากต้องการ

9. เสิร์ฟเอนชีลาดาไก่อร่อยๆ แล้วสนุกได้เลย!

คุณยังสามารถเพิ่มท็อปปิ้ง เช่น มะเขือเทศหั่น
เต๋า อะโวคาโดฝานบาง หรือครีมเปรี้ยวก่อนเสิร์ฟ



2.ทาโก้เนื้อ:

แน่นอน! นี่คือนสูตรสำหรับทาโก้เนื้อ:

วัตถุดิบ:

- เนื้อดิน 1 ปอนด์
- หัวหอมเล็ก 1 หัว หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
- กระเทียม 2 กลีบสับละเอียด
- น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกป่น 1 ช้อนโต๊ะ
- ยี่หระ 1 ช้อนชา
- พริกปาปริก้า 1/2 ช้อนชา
- ออริกาโน 1/2 ช้อนชา
- เกลือและพริกไทยเพื่อลิ้มรส
- น้ำซุปร้อน 1/2 ถ้วยตวง
- แป้งทอติญ่าหรือแป้งข้าวโพด 8 แผ่นเล็ก
- ท็อปปิ้ง เช่น ผักกาดฝอย มะเขือเทศหั่นเต๋า ชีสฝอย ผักชีสับ ซัลซ่า ซาว์ครีม ฯลฯ
- มะนาวฝาน (ไม่จำเป็น)

คำแนะนำ:

1. ตั้งน้ำมันพืชในกระทะขนาดใหญ่บนไฟร้อนปานกลาง ใส่หัวหอมหั่นเต๋าและกระเทียมสับลงไปผัดจนหัวหอมโปร่งแสงและกระเทียมมีกลิ่นหอม
2. ใส่เนื้อดินลงในกระทะและปรุงอาหารโดยใช้ช้อนทุบจนเป็นสีน้ำตาลและสุกทั่ว
3. ระบายไขมันส่วนเกินออกจากกระทะหากจำเป็น
4. โรยพริกป่น ผงยี่หระ พริกหยวก ออริกาโน เกลือ และพริกไทย ให้ทั่วเนื้อ ผัดให้เนื้อเคลือบด้วยเครื่องเทศ
5. เทน้ำซุบน้ำตาลลงไป ลดไฟอ่อน แล้วปล่อยให้ส่วนผสมเคี่ยวประมาณ **10** นาที เพื่อให้รสชาติต่างๆ เข้ากัน

6. ในขณะที่เนื้อกำลังเดือดปุดๆ ให้อุ่นแป้งทอดกรอบ
ไมโครเวฟหรือบนกระทะจนนิ่ม

7. ประกอบทาโก้โดยวางส่วนผสมของเนื้อหนึ่งช้อนลง
บนทอดีญาแต่ละแผ่น เพิ่มท็อปปิ้งที่คุณต้องการ เช่น
ผักกาดฝอย มะเขือเทศหั่นเต๋า ชีสฝอย ผักชีสับ ซัลซ่า
ซาว์ครีม ฯลฯ

8. บีบน้ำมะนาวลงบนทาโก้แต่ละชิ้นหากต้องการ

9. เสิร์ฟทาโก้เนื้ออุ่น ๆ แล้วสนุกได้เลย!

อย่าลังเลที่จะปรับแต่งทาโก้ของคุณด้วยท็อปปิ้งหรือ
เครื่องปรุงรสเพิ่มเติมตามความชอบของคุณ

3. สูตรกั๋ง Fajitas

แน่นอน! นี่คือนสูตรสำหรับกั๋ง Fajitas:

วัตถุดิบ:

- กั๋ง 1 ปอนด์ ปอกเปลือกและผ่าหลัง
- พริกหยวก 1 เม็ด หั่นบาง ๆ
- หัวหอม 1 หัว หั่นบาง ๆ
- กระเทียม 2 กลีบสับละเอียด
- น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกป่น 1 ช้อนโต๊ะ
- ยี่หระ 1 ช้อนชา
- พริกปาปริก้า 1 ช้อนชา
- ผงกระเทียม 1/2 ช้อนชา
- ผงหัวหอม 1/2 ช้อนชา
- เกลือและพริกไทยเพื่อลิ้มรส
- น้ำมะนาวจากมะนาว 1 ลูก
- ตอติลญา
- ท็อปปิ้ง เช่น อะโวคาโดฝาน มะเขือเทศหั่นเต๋า ชีส

ฝอย ครีมเปรี้ยว ผักชีสับ ฯลฯ

คำแนะนำ:

1. ใส่พริกป่น ผงยี่หระ ปาปริก้า ผงกระเทียม ผงหัวหอม เกลือ พริกไทย กระเทียมสับ และน้ำมันาลงในชาม
2. ใส่กุ้งลงในชามแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากันกับเครื่องปรุง หมักทิ้งไว้ประมาณ **15-20** นาที
3. ตั้งน้ำมันพืชในกระทะขนาดใหญ่หรือกระทะบนไฟร้อนปานกลาง
4. ใส่พริกหยวกและหัวหอมหั่นบาง ๆ ลงในกระทะแล้วผัดจนเริ่มนิ่มและไหม้เล็กน้อยประมาณ **5-7** นาที
5. ดันผักไปด้านหนึ่งของกระทะแล้วใส่กุ้งที่หมักไว้อีกด้าน ปิ้งกุ้งด้านหนึ่งประมาณ **2-3** นาที จากนั้นกลับด้านและปิ้งต่ออีก **2-3** นาทีจนกุ้งเปลี่ยนเป็นสีชมพู

และเช่น

6. ผสมกั๋งและผักเข้าด้วยกันในกระทะ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าทุกอย่างสุกทั่ว

7. อุณหภูมิในไมโครเวฟ บนกระทะ หรือบนเปลวไฟ

8. ประกอบฟาส์ต้ากั๋งโดยวางส่วนผสมของกั๋งและผักลงบนบอร์ตอร์ติญ่าแต่ละแผ่น

9. ใส่ท็อปปิ้งที่คุณต้องการ เช่น อะโวคาโดฝาน มะเขือเทศหั่นเต๋า ชีสฝอย ครีมเปรี้ยว ผักชีสับ ฯลฯ

10. เสิร์ฟฟาส์ต้ากั๋งอุ่น ๆ และสนุกได้เลย!

ปรับเปลี่ยนเครื่องปรุงและท็อปปิ้งได้ตามชอบใจ คุณยังสามารถเสิร์ฟกับข้าวเม็กซิกันและถั่วเพื่อมื้ออาหารที่สมบูรณ์

4. ชิลีส เรเลนโนส

แน่นอน! นี่คือนสูตรสำหรับ Chiles Rellenos:

วัตถุดิบ:

- พริก poblano ขนาดใหญ่ 4 เม็ด
- ชีสฟอย 1 ถ้วย (เช่น Monterey Jack หรือ Oaxaca)
- แป้งอเนกประสงค์ 1/2 ถ้วยตวง
- ไข่ไก่ใหญ่ 4 ฟอง แยกออกจากกัน
- เกลือ 1/2 ช้อนชา
- น้ำมันพืชสำหรับทอด
- ซัลซ่าหรือซอสมะเขือเทศสำหรับเสิร์ฟ
- ท็อปปิ้งเสริม: ครีมเปรี้ยว ผักชีสับอะโวคาโดหั่นบางๆ

คำแนะนำ:

1. เปิดเตาอบไว้ของคุณให้สูง วางพริกโพลบลานอลงบนถาดอบที่ปูด้วยอลูมิเนียมฟอยล์ แล้วย่างด้านละ

ประมาณ 5-7 นาทีจนผิวพองและไหม้เกรียม

2. นำพริกออกจากเตาอบแล้วใส่ถุงพลาสติกทันที ปิดปากถุงแล้วทิ้งประมาณ 10 นาที

3. หลังจากทิ้งแล้ว ให้ลอกผิวที่ไหม้เกรียมออกจากพริกอย่างระมัดระวัง ผ่าด้านข้างของพริกแต่ละเม็ดตามแนวตั้ง แล้วเอาเมล็ดและเส้นเลือดออกโดยที่ยังคงก้านไว้ เช็ดพริกให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือ

4. ยัดพริกไทยแต่ละเม็ดด้วยชีสขูดฝอยผ่านช่อง อย่าลืมนิดช่องเปิดให้มากที่สุด

5. ในจานต้นให้กระจายแป้ง ในจานอื่น ตีไข่ขาวกับเกลือเล็กน้อยจนตั้งยอดแข็ง ในซามที่แยกต่างหาก ตีไข่แดงกับเกลือที่เหลือจนเนียน

6. จุ่มพริกยัดไส้แต่ละเม็ดลงในแป้ง เคลือบเบา ๆ แล้วเขย่าส่วนเกินออก แล้วจุ่มลงในไข่แดงที่ตีแล้วเคลือบ

ให้ทั่ว สดท้าย ค่อยๆ ม้วนพริกไทยลงในไข่ขาวที่ตีจนเข้ากันดี

7. ตั้งน้ำมันพืชในกระทะลึกหรือหม้อบนไฟร้อนปานกลาง น้ำมันควรลึกพอที่จะจุ่มพริกลงไปได้เต็มที่ ใส่พริกเคลือบแต่ละเม็ดอย่างระมัดระวังในน้ำมันร้อน และทอดจนเป็นสีเหลืองทองทุกด้าน

8. เมื่อสุกแล้ว นำพริกออกด้วยช้อนที่มีรูแล้วสะเด็ดน้ำบนจานกระดาษเช็ดมือเพื่อขจัดน้ำมันส่วนเกิน

9. เสิร์ฟ **Chiles Rellenos** ร้อนกับซัลซ่าหรือซอสมะเขือเทศราดด้านบน คุณยังสามารถโรยหน้าด้วยครีมเปรี้ยว ผักชีสับ หรืออะโวคาโดฝานก็ได้หากต้องการ

Chiles Rellenos รับประทานได้ทันทีในขณะที่ยังอุ่นและกรอบอยู่ สามารถเสิร์ฟเป็นอาหารจานหลักหรือเป็นส่วนหนึ่งของงานฉลองเม็กซิกันคู่กับข้าว ถั่ว และตอร์ติยา

5. คาร์นิทิส (หมูสไลว์คูก)

1. สูตร Carnitas คลาสสิก:

วัตถุดิบ:

- สันคอหมู 2 ปอนด์ หั่นเป็นชิ้นขนาด 2 นิ้ว
- กระเทียม 4 กลีบสับละเอียด
- หัวหอม 1 หัว สับ
- ส้ม 1 ผล คั้นน้ำ
- น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
- ออริกาโนแห้ง 1 ช้อนชา
- ยี่ห่วยป่น 1 ช้อนชา
- เกลือ 1 ช้อนชา
- พริกไทยดำ 1/2 ช้อนชา

คำแนะนำ:

1. ในกระทะขนาดใหญ่ ตั้งน้ำมันพืชบนไฟร้อนปานกลาง ใส่สันคอหมูและทอดให้เหลืองทุกด้าน

2. ใส่หมูสไลว์ลงในหม้อหุงช้า ใส่หัวหอม

กระเทียม น้ำส้ม ออริกาโน ผงยี่หระา เกลือ และ
พริกไทยดำ

**3. ปรงด้วยไฟอ่อน 6-8 ชั่วโมง หรือไฟแรง 3-4
ชั่วโมง จนหมูนุ่มและแกะออกจากกันได้ง่าย**

4. นำหมูออกจากหม้อหุงช้าแล้วฉีกด้วยส้อมสองอัน

**5. ทางเลือก: วางหมูหยองบนถาดอบแล้วย่างสักครู่
เพื่อให้ขอบกรอบ**

**6. เสิร์ฟคาร์นิทาสในทาโก้ เบอร์ริโต หรือทานเปล่าๆ
กับท็อปปิ้งที่คุณชื่นชอบ**

2. Carnitas ชิลีชีเชียว:

- วัตถุดิบ:

- สันคอหมู **2** ปอนด์ หั่นเป็นชิ้นขนาด **2** นิ้ว
- กระเทียม **4** กลีบสับละเอียด
- หัวหอม **1** หัว สับ

- พริกฮาลาปิโน **2-3** เม็ด เมล็ดและสับ
- พริกเขียวหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า **1** กระป๋อง (**4** ออนซ์)
- น้ำซूपไก่ **1** ถ้วยตวง
- ออริกาโนแห้ง **1** ช้อนชา
- ยี่หระป่น **1** ช้อนชา
- เกลือ **1** ช้อนชา
- พริกไทยดำ **1/2** ช้อนชา
- คำแนะนำ:
 1. ในกระทะขนาดใหญ่ ตั้งน้ำมันพืชบนไฟร้อนปานกลาง ใส่สันคอหมูและทอดให้เหลืองทุกด้าน
 2. ใส่หมูสื่อน้ำตาลลงในหม้อหุงข้าว ใส่กระเทียม หัวหอม พริกฮาลาปิโน พริกเขียวหั่นเต๋า น้ำซूपไก่ ออริกาโน ผงยี่หระ เกลือ และพริกไทยดำ
 3. ปรุงด้วยไฟอ่อน **6-8** ชั่วโมง หรือไฟแรง **3-4** ชั่วโมง จนหมูนุ่มและเกาะออกจากกันได้ง่าย
 4. นำหมูออกจากหม้อหุงข้าวแล้วฉีกด้วยส้อมสองอัน

5. ทางเลือก: วางหมูหยองบนถาดอบแล้วอย่างสักครู่ เพื่อให้ขอบกรอบ

6. เสิร์ฟคาร์นิต้าชีสชีสเขียวในทาโก้ เบอร์ริโต หรือ ทานคู่กับท็อปปิ้งที่คุณชื่นชอบ

3. สับปะรด - Oregano Carnitas:

- วัตถุดิบ:

- สันคอหมู 2 ปอนด์ หั่นเป็นชิ้นขนาด 2 นิ้ว
- กระเทียม 4 กลีบสับละเอียด
- หัวหอม 1 หัว สับ
- น้ำสับปะรด 1 ถ้วย
- น้ำมันมะนาว 1/4 ถ้วยตวง
- น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
- ออริกาโนแห้ง 2 ช้อนชา
- ยี่ห่วยป่น 1 ช้อนชา
- เกลือ 1 ช้อนชา
- พริกไทยดำ 1/2 ช้อนชา

- คำแนะนำ:

1. ในกระทะขนาดใหญ่ ตั้งน้ำมันพืชบนไฟร้อนปานกลาง ใส่สันคอหมูและทอดให้เหลืองทุกด้าน

2. ใส่หมูสีนํ้าตาลลงในหม้อหุงข้าว ใส่กระเทียม หัวหอม น้ำสับปะรด นํ้ามะนาว ออริกาโน ผงยี่หระ เกลือ และพริกไทยดำ

3. ประดด้วยไฟอ่อน 6-8 ชั่วโมง หรือไฟแรง 3-4 ชั่วโมง จนหมูนุ่มและเกาะออกจากกันได้ง่าย

4. นำหมูออกจากหม้อหุงข้าวแล้วฉีกด้วยส้อมสองอัน

5. ทางเลือก: วางหมูหยองบนถาดอบแล้วย่างสักครู่เพื่อให้ขอบกรอบ

6. เสิร์ฟสับปะรด-ออริกาโนคาร์นิทส์ในทาโก้ เบอร์ริโต้ หรือทานคู่กับท็อปปิ้งที่คุณชื่นชอบ

6. เกชาดีญาไก่

เกชาดีญาไก่เป็นอาหารเม็กซิกันที่อร่อยและหลากหลาย นี่เป็นสูตรง่ายๆ ที่ทำได้ที่บ้าน:

วัตถุดิบ:

- ไก่ปรุงสุก 2 ถ้วย จิกหรือหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
- ชีสฝอย 1 ถ้วย (เช่นเชดดาร์หรือชีสผสมเม็กซิกัน)
- หัวหอมหั่นเต๋า 1/4 ถ้วยตวง
- พริกหยวกหั่นเต๋า 1/4 ถ้วยตวง (ไม่ใส่ก็ได้)
- มะเขือเทศหั่นเต๋า 1/4 ถ้วย (ไม่ใส่ก็ได้)
- แป้งทอดกรอบขนาดใหญ่ 4 แผ่น
- น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือและพริกไทยเพื่อลิ้มรส
- ขาวครีม กัวคาโมเล่ และซัลซ่า (สำหรับเสิร์ฟ)

คำแนะนำ:

1. ในชามขนาดใหญ่ รวมไก่ปรุงสุก ชีสฝอย หัวหอม หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า พริกหยวก และมะเขือเทศ (ถ้าใช้)

ผสมให้เข้ากัน

2. ตั้งกระทะขนาดใหญ่บนไฟร้อนปานกลางและใส่น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
3. วางแป้งทอดีญาหนึ่งแผ่นลงในกระทะแล้วเกลี่ยหนึ่งในสี่ของส่วนผสมไก่ให้ทั่วครึ่งหนึ่งของทอดีญา
4. พับครึ่งแป้งทอดีญาเพื่อปิดไส้ แล้วกดเบา ๆ ด้วยไม้พาย
5. ปรุงอาหารประมาณ 2-3 นาทีต่อด้าน หรือจนกว่าทอดีญาจะเป็นสีน้ำตาลทองและกรอบ และชีสละลาย
6. นำ quesadilla ออกจากกระทะแล้วหันเป็นชิ้น
7. ทำซ้ำขั้นตอนที่ 3-6 กับแป้งทอดีญาที่เหลือและส่วนผสมไก่

8. เสิร์ฟ quesadillas ใ้กับครีมเปรี้ยว guacamole และซัลซ่าที่ด้านข้าง

9. เพลิดเพลินกับเคซาติญาไก่โฮมเมดแสนอร่อยของคุณ!

อย่าลังเลที่จะปรับแต่งเคซาติญาไก่ของคุณโดยเพิ่มส่วนผสมอื่นๆ เช่น ฮาลาเปญโญสฟาน ถั่วดำ หรือข้าวโพด คุณยังสามารถทดลองกับชีสประเภทต่างๆ เพื่อให้เหมาะกับรสนิยมของคุณ

