

墨西哥的美食

玉米捲餅 Taco

食譜—餅皮

食材

- 水 70g
- 鹽 1/2小匙
- 玉米粉70g

作法

1. 玉米粉、鹽、水混和均勻並靜置20分鐘以上。
2. 將麵團擀成圓形薄餅。
3. 以中大火預熱鍋子，刷一點油，玉米餅每面煎30秒。

食譜—內餡

食材

- 去骨雞腿肉 600g
- 鹽 1/2小匙
- 胡椒 1/2小匙
- 植物油 1小匙
- 辣椒粉 1/2小匙
- 煙燻紅椒粉 1小匙
- 孜然粉 2小匙
- 洋蔥粉 1/2小匙
- 蒜粉 1/2小匙
- 墨西哥辣椒粉 1/2小匙

作法

1. 雞肉用鹽、胡椒醃製5分鐘
2. 下一大匙油熱鍋，並用中大火將雞肉兩面煎至金黃。
3. 將煎好的雞肉放進烤箱烤10~15分鐘。
4. 取出雞肉並放入攪拌機內，加入所有的香料，以中速攪拌3分鐘。

Fajita法士達

- 烤牛肉
- 有些會將Fajita放在烤板上出餐



Taquitos塔奎斯烤牛肉捲

- 很像台灣的春捲
- 通常用烤的



Quesadilla墨西哥酥餅

- 常見開胃菜
- 常鋪上起司烘烤



Burrito墨西哥捲餅

- 麵粉餅皮: flour tortilla
- 配料: 豆泥、墨西哥飯、生菜、起司條、番茄、酸奶



Nachos烤玉米片

- 本身味道較淡
- 通常搭配莎莎醬
- 特殊沾醬
- 1. Guacamole 鱷梨醬
- 2. Queso 濃起司醬

