

Quesadillas de tilapia con salsa de elote y frijoles



Para ver el programa, da clic aquí.

UTENSILIOS:

Tabla para Cortar de Bambú
Cuchillo del Chef
Tazón para Mezclar de 1 cuarto
Sartén Gourmet de 10 pulgadas
Cuchillo para Deshuesar
Royal Cutter (cono #1)
Plancha Doble
Espátula con Ranuras

TIEMPO TOTAL: 8 minutos

RINDE: 2 porciones

INGREDIENTES

Salsa de elote y frijoles:

½ taza de pimientos verdes picados en cuadritos
½ taza de pimientos rojos picados en cuadritos
½ taza de frijoles negros precocidos
½ taza de granos de elote (maíz tierno)
1 cucharadita de vinagre blanco
1 cucharadita de jugo de limón verde
Sal y pimienta negra al gusto

Quesadillas:

1 cucharadita de aceite de oliva
2 (6-oz / 170 gr) filetes de tilapia
2 cucharadas de sazónador *Blackened Seasoning*
14 onzas (400 gr) de queso Chihuahua (*Mexican Style Quesadilla Cheese*)
4 tortillas de harina de 10 pulgadas

PREPARACIÓN

Salsa de elote y frijoles:

Pica los pimientos.

En el tazón agrega todos los ingredientes para la salsa y mezcla bien.

Quesadillas:

Añade ½ cucharadita del aceite de oliva en el Sartén Gourmet de 10 pulgadas, y precalienta a temperatura media-alta entre 2 y 3 minutos, o hasta que el aceite esté bien caliente. Agrega los filetes (condiméntalos en el sartén con el sazónador), y cocina por 2 minutos cada lado.

Con el Cuchillo para Deshuesar, corta la tilapia en trozos de una pulgada.

Usando el cono #1 del Royal Cutter, ralla el queso.

Añade el resto del aceite de oliva en la Plancha Doble, y precalienta a temperatura media-alta entre 2 y 3 minutos, o hasta que el aceite esté bien caliente. Coloca 2 tortillas sobre la plancha y en cada una agrega ¼ de taza de queso, ½ taza de la salsa, la mitad de la tilapia, otro ¼ de taza de queso y cúbreelas con las otras tortillas. Cocina 2 minutos por un lado, voltea con la Espátula con Ranuras; cocina por otros 2 minutos y sirve.



Viviendo el Placer de Nuestra Cocina Tradicional.

