

Sopes de pollo

鶏肉のソペス

材料(6個分)

(ソペスの生地)	レタス・ラディッシュ それぞれ適量
トウモロコシの粉 200g	(サルサ・ロハ)
ぬるま湯 160ml	トマト 4個
サラダ油 大さじ1	玉ねぎ 1/4個
(ソペスの具)	にんにく 2片
フリホーレス	チレ・デ・アルボル 2本(お好みで増減してください)
鶏むね肉のほぐし身	コリアンダー 1/3束
	塩 ひとつまみ

作り方

- 1 サルサ・ロハを作ります。トマト、玉ねぎ、にんにく、チレ・デ・アルボルをコマルまたはフライパンで焼く。
- 2 火が通ったら、ミキサーに移し、15秒ミキサーにかける。
- 3 コリアンダーと塩を加えて、さらに15秒ミキサーにかけて、サルサ・ロハの完成！
- 4 ソペスの生地を作ります。トウモロコシの粉、ぬるま湯、サラダ油をボウルのなかでこねる。
- 5 6等分にし、それぞれ団子状にまとめる。プラスチックにはさんで上から平皿で押し付け約3mmの厚みに伸ばす。
- 6 焼き目が出ないように片面15秒ずつ両面焼く。
- 7 焼きたての状態ですぐ縁をつまんで壁を作る。(熱いので注意！)
- 8 7にフリホーレスペースト、鶏肉のほぐし身、レタスの細切りラディッシュの薄切りをのせ、サルサ・ロハをかけたら出来上がり！



チレ・デ・アルボルを炒めるとき、煙に気をつけてくださいね！辛味が出て目にしみる可能性があります。サルサ・ロハはタコスにもステーキにも使えますので、覚えておくと重宝します！！