Tetela
テテラ
（フリホーレス入り太ったトルティージャ）

材料（15個分）

トウモロコシの粉	200g	サルサロハまたはピコデガジョ
ぬるま湯	1カップ半	ワカモレ
フリホーレス	適量	コリアンダー
サワークリーム	適量	サワークリーム

作り方

1 フリホーレスをミキサーやフードプロセッサーでペースト状にする。少し加熱して水分を飛ばす。

2 トウモロコシ粉にぬるま湯を加え、よくこねる。
15等分にして丸める。プレンサを使って薄くのばす。

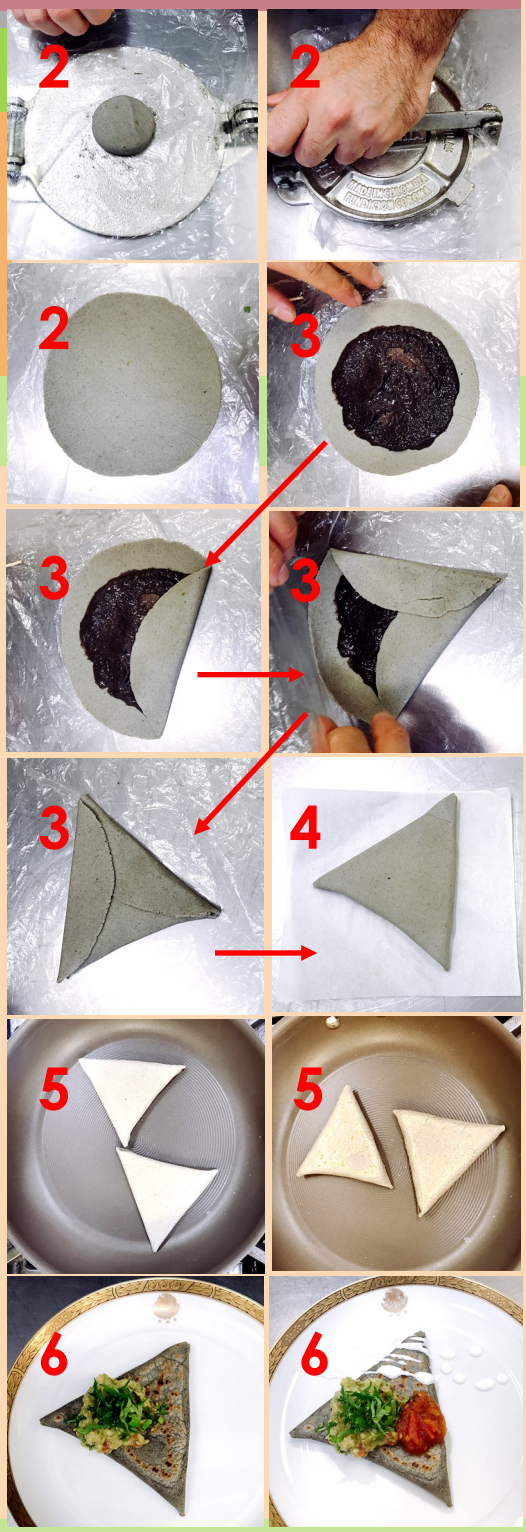
3 のばした生地の上にフリホーレスペーストをのせる。
三辺を内側に折り返す。

4 重なった部分を下にして、10cm四方に切った
オーブンペーパーにのせておく。

5 テフロン加工のフライパンで片面1分ずつ焼く。（油なし）
裏返して両面を焼く。

6 きつね色に焼けたら、お皿に盛り、ワカモレ→
コリアンダーのみじん切り→サワークリーム→
サルサロハの順に盛りつける。

7 温かいうちにお召し上がりください！



トウモロコシの粉から作るマサ（生地）の料理は基本的にシンプルです。軽食やコース料理の前菜として食べます。マサの味を純粋に楽しむことができる料理で、今回は青いトウモロコシの粉で作りましたが、もちろん、白、黄色の粉でも大丈夫です。