

Gli editoriali.

LA RICETTA DELLE TORTILLAS, IL TIPICO PIATTO MESSICANO

Scopri gli ingredienti, i passaggi e le varianti della ricetta delle tortillas, un grande classico della cucina messicana: prova a prepararle a casa!

Tempo preparazione: 60 minuti

Difficoltà: Facile

4 persone

Ingredienti per le tortillas:

- 200 gr di farina di mais bianco
- 150 gr di acqua tiepida
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di sale

Ingredienti per la crema acida:

- 200 gr di yogurt greco
- Succo di 2 lime

Ingredienti per il chili:

- 150 gr di fagioli rossi
- 300 gr di polpa di manzo tritata
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperoncino
- 2 pomodori ramati
- 120 ml di passata di pomodoro
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- Mezzo cucchiaino di paprika
- Mezzo cucchiaino di cumino



- 1 cucchiaino di origano • Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.

Procedimento

- 1- Inizia preparando la crema acida: metti in una ciotola lo yogurt e il succo di lime e mescolali bene. Poi metti la crema così ottenuta in frigo a riposare per 30 minuti.
- 2- Procedi ora con la preparazione delle tortillas: versa la farina di mais in una ciotola, poi aggiungi il sale e mescola. Se non riesci a trovare la farina di mais bianco, allora puoi utilizzare la farina di mais fioretto e la farina di semola in parti uguali.
- 3- Aggiungi a filo l'acqua tiepida e inizia a impastare con un cucchiaio. Prosegui poi con le mani.
- 4- In seguito, aggiungi anche l'olio e continua a lavorare il composto fino a ottenere un panetto liscio ed elastico.
- 5- Copri il panetto con la pellicola alimentare e fai riposare l'impasto per circa 20 minuti a temperatura ambiente.
- 6- Dividi poi il panetto in porzioni di circa 4 centimetri di diametro e poi stendile con il mattarello fino a formare delle sfoglie di 4 millimetri di spessore.
- 7- Fai scaldare una padella oppure una piastra e cuoci le tortillas per circa un minuto per lato.
- 8- A questo punto puoi pensare al chili: trita aglio e cipolla e falli soffriggere in una padella con cinque cucchiai d'olio.
- 9- Aggiungi poi la carne, il peperoncino tagliato a rondelle, i fagioli, la paprika, i pomodori tagliati a dadini, la passata di pomodoro e il concentrato diluito in una tazzina di acqua, poi mescola il tutto.
- 10- Aggiungi il sale e il pepe e lascia cuocere per altri 20 minuti. A fine cottura aggiungi origano e cumino e mescola bene per un altro paio di minuti. A quel punto il chili sarà pronto per farcire le tue tortillas, accompagnato dalla crema acida!

Le altre farciture delle tortillas messicane

Il chili con la crema acida è solo un esempio dei tanti modi con i quali possono essere farcite le tortillas messicane. Si può usare, ad esempio, anche la **carne di pollo** a tocchetti, condita con **cipolle** e **peperoni** e insaporita con della **salsa piccante**. Le tortillas possono essere anche **vegetariane**: si possono riempire, ad esempio, con l'**insalata di mais**, i tipici **jalapenos** messicani e la **cipolla**.

Il **formaggio** è poi uno degli ingredienti fondamentali per farcire le tortillas: di solito si utilizza il formaggio tipico messicano, il **queso**, che viene **fuso** e versato sopra il ripieno di peperoni, carne e **fagioli**. Questi ultimi possono essere i tipici **fagioli neri messicani**, oppure anche altri tipi di fagioli ripassati in padella.

Infine, la **tortilla di patate** è un'altra versione molto diffusa: il ripieno in questo caso è composto da patate tagliate a cubetti, peperoni grigliati e salsa chili. Un'altra salsa molto utilizzata per le tortillas è poi la classica salsa **guacamole** a base di avocado.

Le specialità messicane realizzate con le tortillas di mais

Le tortillas messicane hanno nomi diversi a seconda del modo in cui vengono arrotolate, cucinate e farcite. In realtà, i ripieni sono molto simili tra loro e sono quasi sempre composti da **carne, fagioli, peperoni, verdure, cipolla e formaggio**, conditi con salse di vario tipo che possono essere servite a parte oppure inserite direttamente nel condimento. Ecco quali sono le principali specialità realizzate con le tortillas:

- **Tacos:** sono tortillas, di solito più piccole, che vengono piegate a mezzaluna e farcite;
- **Nachos:** sono tortillas tagliate a triangolini che vengono fritti e serviti come patatine, oppure ricoperti di formaggio fuso e jalapenos;
- **Burritos:** sono tortillas arrotolate come le piadine e ripiene;
- **Fajitas:** sono tortillas servite al piatto, con a lato carne, riso, guacamole, mais e fagioli;
- **Enchiladas:** sono tortillas arrotolate a forma di cannoli, farciti con mais, carne o pesce e formaggio fuso;
- **Quesadillas:** in questo caso le tortillas vengono messe una sopra l'altra e chiuse in questo modo oppure a triangolo, per poi essere fritte o cotte sulla piastra. In questa ricetta sono ripiene di patate lesse, salsa chili e ovviamente del formaggio fuso;
- **Flautas:** sono tortillas arrotolate e fritte, ripiene sempre con carne, formaggio e salse, oppure servite vuote per accompagnare fagioli o riso.

La ricetta delle tortillas, insomma, è alla base per tanti piatti diversi, perfetti anche come **antipasti** o come base per **aperitivi** con gli amici.

Prova anche le nostre ricette finger food o la ricetta delle croquetas spagnole vegane.