

TACOS DE POLLO AL HORNO CON SALSA DE AGUACATE

Ingredientes

Para los tacos:

- 2 tazas de pollo desmenuzado*
- 1 taza de queso rallado
(Cheddar, mozzarella, quesillo, el que tengan a mano y derrita bien)
- 12 Tortillas de maíz
- Aceite de oliva en spray o aceite vegetal

Para la salsa:

- 2 aguacates
- ¼ taza de cilantro picado
- ½ taza de sour cream (crema ácida)
- ½ cucharadita de sal
- 2 limones (3 cucharadas de jugo de limón)
- 1 diente de ajo

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 400 F (205 C), prepara una bandeja grande con papel para hornear.
2. Si las tortillas no están frescas, envuelve las tortillas en una toalla de papel ligeramente húmeda y ponlas en el microondas durante 45-60 segundos, volteando a la mitad. (Esto hará que las tortillas sean más fáciles de doblar).
3. Agrega el pollo (o tu elección de relleno) a la mitad de cada tortilla. Cubre con queso antes de doblar. Presiona suavemente para sellar cada taco. (Si notas algún desgarramiento en las tortillas, debes humedecerlas y calentarlas en el microondas durante otros 15-30 segundos).
4. Ve colocando tus tacos en la bandeja para hornear, rociarlas con aceite de oliva en spray, si no tienes, embadurnalas con un poco de aceite de oliva y luego presionarlas bien para que no se abran, hornea de 8-12 minutos, hasta que las tortillas estén doradas y se vean crujientes. Puedes voltearlas a mitad del tiempo para que queden crujientes de ambos lados.
5. Mientras están en el horno prepara tu salsa de aguacate, agrega todos tus ingredientes a la procesadora de alimentos o una licuadora, licua hasta que esté cremoso, si está muy espesa, puedes agregar agua de cucharada en cucharada para que quede con la consistencia que desees.



6. Cuando los tacos estén listos, sacarlos del horno, servirlos calientes junto con la salsa de aguacate y si deseas una ensaladita de tomate quedará perfecta.

Notas:

*Puedes sustituir el pollo, por carne molida, carne de res desmenuzada, frijoles, vegetales rostizados, con lo que más te guste, solo lo condimentas y ya estará listo para los tacos.

*Para la salsa, yo hice la mitad de los ingredientes, porque solo somos 4 y salía mucha. Si haces las cantidades que salen en la receta, tendrás 1 ½ taza de salsa.

www.unapizcadeluna.com