

NACHOS DE POLLO CON SALSA DE YOGURT JALAPEÑO

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ideal para 4 personas



Ingredientes:

Para hacer los nachos:

- Chips de tortilla de maíz, 250 g / 8 oz o totopos de maíz simples
- Pollo desmenuzado para nachos, sigue la receta
- 2,5 tazas de queso cheddar o Monterey Jack rallado, 250 g / 8 oz
- Guacamole fácil, sigue la receta
- Salsa de yogurt Jalapeño, seguir la receta

Para hacer el pollo de desmenuzado:

- 1.2 lb muslos de pollo, sin piel y sin hueso.
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharaditas de azúcar
- Condimentos para pollo, seguir receta
- 1 taza de caldo de pollo, separado (caldo líquido)

Condimento para el pollo:

- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, triturados
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 3 cucharaditas de comino en polvo
- 3 cucharaditas de paprika en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

Para hacer un guacamole fácil:

- 2 aguacates, medianos
- 3 cucharadas de cilantro, picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal al gusto

Para hacer la salsa de yogurt jalapeño:

- 1 taza de yogurt griego natural
- 1-2 jalapeños, sin semillas y picados
- Jugo de 1 a 2 limones

Instrucciones:

Hacer el pollo:

1. Coloca los ingredientes del condimento para pollo en un recipiente mediano, agrega 2 cucharadas de caldo de pollo y mezcla hasta formar una pasta suelta.
2. Agrega el pollo, revuelve bien para cubrir todo el pollo con la pasta de condimentos.
3. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio alto y cocina el pollo durante 3 minutos por cada lado (deja la pasta de reserva en el recipiente). Retira el pollo en un plato poco profundo.
4. Regresa la sartén a la estufa y agrega el caldo de pollo restante, la pasta de tomate, el azúcar y raspa la pasta que quede en el recipiente, mezcla para disolver, raspando la base de la sartén y cocina a fuego lento.
5. Mientras tanto, desmenuza el pollo con tenedores o pícarlo (no te preocupes si está crudo por dentro).
6. Regresa el pollo a la salsa, revuelve y cocina a fuego lento durante 3 minutos hasta que la salsa se reduzca a una salsa espesa. Ajustar la sal según tu gusto, mantenerlo caliente.

Hacer la salsa yogurt jalapeño:

1. En un recipiente mediano, combina todos los ingredientes y sazona con una pizca de sal.

Hacer el guacamole:

1. Coloca los ingredientes en un recipiente mediano, usa un machacador de papas para triturar hasta obtener la consistencia deseada, añadir sal y pimienta al gusto.

Para ensamblar los nachos:

1. Precalienta el horno a 350F (180C)
2. Coloca la mitad de los chips de maíz ligeramente superpuestos en una bandeja para hornear y cubre con la mitad del pollo (tibio) y el queso.
3. Cubre con los chips de maíz restantes y hornea durante 7 minutos o hasta que el queso se derrita y burbujee.
4. Adorna con cilantro, sirve con el guacamole y la salsa de yogurt de jalapeño y disfruta esta delicia!

Notas:

*El pollo puede ser pechugas de pollo, yo utilicé muslitos de pollo.

*El yogurt griego lo puedes sustituir por crema ácida (sour cream), yo uso yogurt porque es más saludable y lleva proteínas.

*Para el queso que utilices, es mejor uno que tenga sabor, trata de no usar queso mozzarella, porque es más simple.