

Burritos de Pollo a lo mexicano

La **cocina mexicana** es una de las más famosas del mundo ya que cuenta con sabrosas recetas originarias que se han exportado a lo largo de los años a todo el mundo: fajitas, burritos, frijoles, tacos, quesadillas, etc. son algunas de las preparaciones más conocidas dentro de los **platos Tex-Mex**.

En esta ocasión, nos vamos a centrar en preparar los también **clásicos burritos de pollo**, una opción ideal para degustar tanto en la comida como en la cena.

Ingredientes

- 300g de pechuga de pollo
- 1 pimiento rojo y un pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 aguacates
- 1 lima
- queso cheddar (o el que más te guste)
- especias mexicanas y salsas picantes (a tu elección)
- tortillas mexicanas grandes de trigo (1 para cada persona y ya precocinadas)
- sal
- aceite de oliva virgen extra

Preparación

El primer paso será **cocinar el pollo** durante unos 20 minutos más o menos. Una vez que haya pasado este tiempo, lo retiramos y reservamos.

Llega el momento de preparar las verduras para el relleno. Quitamos el hueso de los **aguacates**, separamos la carne y la machamos empleando un mortero hasta que consigamos **una textura ligera y cremosa**. Posteriormente picamos los **tomates, la cebolla** (en forma de cubitos) y mezclamos estos pequeños trozos con la crema de aguacate. Echamos un poco de sal y el zumo exprimido de la lima.

Ha llegado el momento de cortar la cebolla en juliana, los pimientos y **saltearlos a fuego lento** en una sartén con aceite de oliva virgen extra durante 2-3 minutos.

Reducimos la temperatura del fuego, incorporamos un poco más de aceite y dejamos que **las verduras se cocinen** durante otros 5 minutos.

Utilizando las manos **desmenuzamos el pollo** (también se puede cortar en trozos pequeños) y lo incorporamos a la sartén con las verduras. Mezclamos todos los ingredientes y rehogamos.

El siguiente paso será el de añadir las **especies mexicanas seleccionadas** (chile, comino, cilantro, etc.) y **la salsa picante** por la que nos hayamos decantado.

Volvemos a mezclar todo y cocinamos todo a fuego medio durante otros 5 minutos más o menos. Ya tendremos **el relleno listo**.

Doramos las tortillas precocinadas en una sartén, un minuto más o menos por cada lado (se puede emplear el microondas para calentarlas).

Posteriormente **colocamos la mezcla** que hemos elaborado con la cebolla, pimientos, aguacate y pechuga encima de las tortillas (puedes añadir queso rallado si es tu agrado).

Cerramos las tortillas **en forma de rollitos**, los partimos por la mitad y servimos calientes. Si quieres, puedes acompañarlos de alguna salsa picante o guacamole.

La Mañana Digital