

Enchiladas de espinaca con salsa de tomate

Rinde: 5 porciones

Ingredientes:

Crepa (rinde: 5 porciones)

½ taza (78 g) de harina común

½ taza (110 mL o 108 g) de leche entera

¼ taza de agua tibia

2 cucharadas (26 g) de manteca sin sal derretida y enfriada

2 huevos ligeramente batidos

¼ cucharadita de sal kosher

3 cucharadas de aceite de oliva para freír la crepa

Relleno de espinaca (rinde: 5 porciones)

4 tazas de agua

10 oz (284 g) de espinaca fresca lavada (1 paquete)

1 cucharada de manteca sin sal

2 dientes de ajo triturados y molidos, aproximadamente 1 cucharadita

1 chalote pequeño molido (1 cucharada aproximadamente)

¾ taza de caldo de pollo

2 cucharadas (16 g) de harina

Pimienta molida fresca

Nuez moscada molida fresca

Salsa de tomate (rinde: 5 porciones)

1 cucharada (13 g) de manteca

Media cebolla, ½ taza aproximadamente, picada

2 dientes de ajo molidos

2 tomates perita, pelados, sin semillas y cortados en cuadritos

½ taza de agua

Una lata de 15 oz (425 g) de salsa de tomate

½ taza de queso parmesano fresco rallado

Instrumentos: Fuente de horno de 9 x 13, apenas enmantecada

Preparación:

1. Preparación de la mezcla de la crepa: En una licuadora, coloque la harina, la leche, el agua, la manteca, los huevos y la sal. Mezcle hasta que la masa quede licuada, aproximadamente durante 1 a 2 minutos. Pase la masa a un tazón y deje enfriar durante 30 minutos como mínimo.
2. Para el relleno de espinaca: Hierva el agua y agregue sal. Retire los pedúnculos y limpie la espinaca. Sumerja las hojas de espinaca en el agua hirviendo y cocínelas hasta que se

- ablanden, durante 1 minuto aproximadamente. Vierta la espinaca en un colador y escúrrala para retirar el exceso de agua. Déjela secar durante 5 minutos y píquela.
3. En una cacerola mediana, derrita la manteca. Agregue el ajo y cocine hasta que comience a dorarse, durante 1 minuto aproximadamente. Agregue el chalote y cocine hasta que se vea suave, durante un minuto. Agregue la espinaca y revuelva. Retire la fuente del fuego y colóquela a un lado de la cocina.
 4. En una cacerola pequeña, caliente el caldo de pollo. Coloque la harina en un tazón pequeño, agregue algunas cucharadas de caldo de pollo y bata bien. Vierta esa mezcla nuevamente en la olla grande con caldo de pollo y mezcle sin detenerse para cocinar y espesar. Sazone con pimienta y nuez moscada. Mezcle la espinaca con el caldo de pollo. La espinaca debería continuar de color verde brillante y estar apenas humedecida con la salsa. Pruebe la preparación nuevamente y condimente a gusto.
 5. Para la salsa de tomate: En una cacerola mediana, derrita la manteca a fuego mínimo y agregue el ajo. Cocine hasta dorar. Agregue el chalote y cocine hasta que se ablande, aproximadamente 2 minutos. Agregue los tomates y cocine, revolviendo de vez en cuando hasta suavizar, durante 2 minutos. Agregue agua y la salsa de tomate, y deje hervir. Condimente con pimienta. Cocine a fuego medio hasta que esté sabroso, aproximadamente entre 10 y 15 minutos.
 6. Cocción de la crepa: Caliente a fuego mínimo una fuente antiadherente. Agregue una capa de aceite de oliva, aproximadamente una cucharadita, y mueva la fuente para cubrir la superficie. Vierta 2 o 3 cucharadas de mezcla y revuelva inmediatamente la fuente para esparcir la mezcla en forma pareja y circular. Cocine hasta que la superficie inferior se dore, durante aproximadamente 2 minutos (dé un vistazo); luego, voltee la preparación y cocine el otro lado hasta ver manchas negras, durante otros 2 minutos (el segundo lado nunca quedará tan bien como el primero). Pase la crepa a la fuente de acero y repita hasta que la mezcla se termine. Debería obtener, aproximadamente, entre 8 a 10 crepas.
 7. Armado del plato: Precaliente el horno a 350°F. Rellene cada crepa con 2 o 3 cucharadas de espinaca y luego enróllelas. Ubique las crepas en la fuente de horno y cúbralas con un poco de salsa de tomate. No es necesario que utilice toda la salsa. Esparza un poco de queso parmesano encima (en este paso, puede cubrir el plato con un envoltorio plástico y guardarlo en el congelador durante 2 días). Hornee hasta que se derrita el queso y hierva la salsa, durante aproximadamente 12 minutos. Sírvala caliente.

Información nutricional (1 porción)

Calorías 358; Grasas 25 g; Grasa saturada 11 g; Colesterol 113 mg; Sodio 861 mg; Carbohidratos 24 g; Fibras 3 g; Proteínas 12 g