

Ružica Propadalo
103 MEKSIČKA JELA
(Slana i slatka,
ukusna i jednostavna
za pravljenje)



Beograd 2022.

Ružica Propadalo

103 MEKSIČKA JELA

(Slana i slatka,
ukusna i jednostavna za pravljenje)

Izdavač

3D+

Beograd

Plasman

+381 63 581 502

Za izdavača

Anka Srečković

Urednik

Ivan Srečković

Grafički dizajn

3D+, Beograd

Fotografije

www.unsplash.com

Tiraž

300

Štampa

3D+, Beograd

© Copyright 3D+ (Sva prava zadržana)



Ružica Propadalo

103

MEKSIČKA JELA

(Slana i slatka,
ukusna i jednostavna
za pravljenje)







Uvod

Zahvaljujući raznolikosti namirnica intenzivnim i različitim ukusima i bogatstvu boja, meksička kuhinja je jedna od najpopularnijih kuhinja sveta.

Svoj temelj meksička kuhinja duguje drevnim Astecima koji su u ishrani obilno koristili kukuruz i pasulj, ali pravi oblik dobija dolaskom španskih osvajača koji su domaće stanovništvo upoznali s pirinčem, govedinom, svinjetinom, piletinom, crnim i belim lukom.

Danas je meksička kuhinja rezultat uticaja iz raznih delova sveta, a interesantno je da je tradicionalna meksička kuhinja upisana u Uneskovu nematerijalnu svetsku baštinu.

Meksička kuhinja se danas razlikuje po regijama usled različite klime, geografskog položaja i etničkih razlika. ipak, jedno joj je zajedničko.

Meksički dan počinje ranim doručkom (*desayuno*) koji se sastoji od kafe, slatkog hleba i peciva, a često se jede i voće. Ljudi koji teško rade svoj dan počinju jakim obrocima.

Drugi doručak (*almuerzo*) se jede oko podne i obično se sastoji od obilnijeg jela kao što su

huevos rancheros (jaja na seljački način), sa *fríoles refritos* (pire od prženog pasulja) i svežeg umaka od čilija.

Vrhunac dana je obilni poslepodnevni obrok (*comida*), koji se poslužuje između 14 i 17 i 30 sati. Prvo se poslužuje lagana supa poput mesne, a zatim sledi glavno jelo od ribe, peradi ili svinjskog ili goveđeg mesa sa salatam i povrćem. Često se na trpezi nađu plodovi mora, kao što su ribe, rakovi, školjke, raža, morski pas. Posle njega se poslužuje posebno jelo od pasulja. Uz jela se poslužuju *tortilje* ili sveža peciva.

Obrok se završava voćem koje može biti sveže ili kuvano ili sa *flanom* (puding od vanile sa umakom od karamele). Ako se serviraju kolači, oni su lagani specifičnog ukusa koji im daju čokolada, badem i cimet.

Meksički dan se završava lakim obrocima. *Merienda* je lagana večera koja se poslužuje kasnije, a sastoji se od hleba, džema, nadevenih *tamales*, a ponekad sa malo šunke.

Iako meksička kuhinja nije homogena celina već svaku regiju prate specifične karakteristike nekoliko namirnica su karakteristične za ovu zemlju. Tako u meksičkoj kuhinji cenjeno mesto zauzimaju:

✎ **Kukuruz** - predstavlja zaštitni znak meksičke kuhinje. Kukuruz se služi kao prilog, dodaje se u popularne *tacose*, *chimichange* i *quesadillase*. Kukuruzno brašno je osnovni sastojak svuda prisutnih *tortilja*.

Nachos

Potrebno je:

200 g tortilja čipsa,
150 ml crvenog čili sosa,
100 g ribanog sira
2 paradajza
1 glavica crvenog luka
1 crvena paprika
1 avokado

Čili sos staviti u tiganj i zagrijati. Tortilje staviti u vatrostalnu činiju, prekriti sosom i ribanim sirom i staviti u zagrejanu rernu na 2-3 minuta. Ukrasiti sa seckanim paradajzom, lukom, avokadom i paprikom.

Guakamole

Potrebno je:

2 avokada,
1 manji crni luk,
1 srednji paradajz,
1 kašika iseckanog svežeg korijandera,
2-3 kašike pavlake,
1 kašika soka od limuna,
so
tabasko, za ukus.

Iseckati crni luk i paradajz i pomešati sa svežim korijanderom. Avokado očistiti, odstraniti seme, izgnječiti ga i dodati luku i paradajzu. Dodati pavlaku, sok od limuna, so i tabasko po ukusu i izmešati.

Guakamole sos se služi kao umak sa kukuruznim čipsom ili kao jedan od filova za takos.

Salsa

Potrebno je:

5 dl gustog soka od paradajza
1 veza korijandera
1 kašičica kima u prahu
1 kašičica morske soli
1 glavica crnog luka
1 kašičica aleve paprike
1 glavica belog luka
biber
čili po ukusu

Sitno iseckati crni i beli luk, dodati ostale sastojke i dobro izmešati.

Može se zaljutiti po ukusu.

Služiti kao salatu, dodatak uz načos, burito, enčilade, tortilje ili čips.