

HONDURAN ENCHILADAS

ORIGIN: HONDURAS
FEATURING:
VIRGINIA & JUANA

INGREDIENTS

FOR THE MEAT

- 2 lb ground beef
- 5 garlic cloves (minced)
- ½ onion (finely chopped)
- ½ bunch of cilantro (finely chopped)
- ½ green bell pepper (finely chopped)
- ½ tablespoon Worcestershire sauce (or to taste)
- 2 tablespoons beef bouillon
- 1 tablespoon mustard

FOR THE DOUGH

- ½ bag of Maseca (corn flour)
- ½ bar of annatto paste
- 1 tablespoon beef bouillon
- Warm water (as needed)

INGREDIENTES

PARA LA CARNE

- 2 lb de carne molida
- 5 dientes de ajo (picados)
- ½ cebolla (bien picada)
- ½ ramo de cilantro (bien picado)
- ½ chile verde (bien picado)
- ½ cucharada de salsa Perrins (o al gusto)
- 2 cucharadas de consomé de res
- 1 cucharada de mostaza

PARA LA MASA

- ½ bolsa de Maseca
- ½ barra de achiote
- 1 cucharada de consomé de res
- Agua tibia (cantidad necesaria)

HONDURAN ENCHILADAS

ORIGIN: HONDURAS
FEATURING:
VIRGINIA & JUANA

INGREDIENTS

FOR THE SAUCE

- 3 small cans of tomato paste
- ¼ cup milk
- 3 roma tomatoes
- ½ yellow onion (finely chopped)
- ¼ bunch of cilantro (finely chopped)
- ¼ green bell pepper (finely chopped)
- 2 tablespoons beef bouillon
- 3 cups of water

FOR THE SALAD

- 1 small head of cabbage
- 4 round tomatoes
- ⅓ bunch of cilantro
- Salt to taste

FOR GARNISH

- Hard-boiled eggs (sliced)
- Tomato slices
- Grated cheese

INGREDIENTES

PARA LA SALSA

- 3 latas pequeñas de pasta de tomate
- ¼ taza de leche
- 3 tomates roma
- ½ cebolla amarilla (bien picada)
- ¼ de manojo de cilantro (bien picado)
- ¼ chile verde (bien picado)
- 2 cucharadas de consomé de res
- 3 vasos de agua

PARA LA ENSALADA

- 1 cabeza pequeña de repollo
- 4 tomates redondos
- ⅓ de manojo de cilantro
- Sal al gusto

PARA DECORAR

- Huevos duros (en rodajas)
- Tomate en rodajas
- Queso rallado

SUPPORT & STAY CONNECTED Follow us: @empoweraz * Recipes & Stories: empoweraz.org/tastelatradsion

HONDURAN ENCHILADAS

ORIGIN: HONDURAS
FEATURING:
VIRGINIA & JUANA

PREPARATION

MEAT

- In a skillet with a little oil, cook the ground beef until it changes color.
- Add a bit of water to help break up the meat.
- Mix in the garlic, onion, cilantro, bell pepper, Worcestershire sauce, bouillon, and mustard.
- Cook over low heat until the meat is well seasoned and dry.

DOUGH

- In a large bowl, combine the Maseca and bouillon.
- Dissolve the annatto paste in warm water and add it to the dough.
- Gradually add more warm water until you get a dough with the right consistency to make tortillas.
- Shape the tortillas to your preferred size and fry them in oil over medium heat.
- Place them on paper towels to remove excess oil.

PREPARACION

CARNE

- En una sartén con un poco de aceite, cocinar la carne molida hasta que cambie de color.
- Agregar un poco de agua para que se deshaga bien la carne.
- Incorporar el ajo, cebolla, cilantro, chile verde, salsa Perrins, consomé y mostaza.
- Cocinar a fuego lento hasta que la carne esté bien sazonada y seca.

MASA

- En un balde o bol, mezclar la Maseca con el consomé.
- Disolver el achiote en agua tibia y añadirlo a la masa.
- Agregar agua tibia poco a poco hasta obtener una consistencia adecuada para hacer tortillas.
- Formar las tortillas del tamaño deseado y freírlas en aceite a temperatura media.
- Colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

SUPPORT & STAY CONNECTED Follow us: @empoweraz ✱ Recipes & Stories: empoweraz.org/tastelatradsicion

HONDURAN ENCHILADAS

ORIGIN: HONDURAS
FEATURING:
VIRGINIA & JUANA

PREPARATION

SAUCE

- In a pot with a little oil, sauté the chopped tomatoes, onion, bell pepper, and cilantro.
- Add the tomato paste and mix well, then pour in the water.
- When it starts to boil, add the milk and bouillon. Cook a few more minutes until it thickens slightly.

SALAD

- Finely chop the cabbage, tomatoes, and cilantro.
- Mix everything in a bowl and season with salt to taste.

ASSEMBLING THE ENCHILADAS

- Place a fried tortilla on a plate.
- Add a portion of meat on top.
- Add the cabbage salad.
- Spoon the sauce over it.
- Garnish with tomato slices, hard-boiled egg slices, and grated cheese.

PREPARACION

SALSA

- En una olla con un poco de aceite, sofreír los tomates picados, cebolla, chile verde y cilantro.
- Agregar la pasta de tomate, mezclar bien y añadir el agua.
- Cuando hierva, incorporar la leche y el consomé de res. Cocinar unos minutos más hasta que espese ligeramente.

ENSALADA

- Picar finamente el repollo, los tomates y el cilantro.
- Mezclar todo en un bol y sazonar con sal al gusto.

MONTAJE DE LAS ENCHILADAS

- Colocar una tortilla frita en un plato.
- Poner una porción de carne sobre la tortilla.
- Agregar la ensalada encima.
- Cubrir con la salsa.
- Decorar con rodajas de tomate, huevo duro y queso rallado.

SUPPORT & STAY CONNECTED Follow us: @empoweraz ✱ Recipes & Stories: empoweraz.org/tastelatradsicion