

## **Sección 1: ¡Nos pasamos al pollo!**

Los tacos con pollo a la parrilla pueden ser una excelente comida saludable, ya sea para disfrutar solo o para compartir con amigos. Aquí hay algunas maneras deliciosamente fáciles de incluir el pollo en tus tacos:

# Tacos de pollo a la parrilla

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 15 minutos

## Ingredientes

- ❖ 450 g de muslos de pollo sin piel y deshuesados
- ❖ 1 cebolla mediana, pelada y cortada en trozos grandes con la raíz intacta
- ❖ 2 dientes de ajo muy picados
- ❖ 1 cucharada de semillas de comino (trituras en trozos grandes)
- ❖ 1 cucharada de aceite vegetal
- ❖ 1 cucharadita de sal
- ❖ 1/2 cucharadita de pimienta negra (recién molida)
- ❖ 8 tortillas (de maíz y calientes)



## Preparación

1. Coloca la parrilla a fuego medio alto. En un recipiente mediano, mezcla el pollo, las cebollas, el ajo, el comino, la sal, la pimienta y el aceite. Cocina la cebolla y el pollo durante cuatro minutos cada lado o hasta que estén ligeramente tostados y cocinados.
2. Deja que el pollo se enfríe unos minutos antes de cortarlo para servirlo con aguacates en rodajas, salsa de tomatillo verde, ramitas de cilantro, rodajas de lima y rábanos en rodajas.

# Tacos de Pollo Suaves

Raciones: 5

Tiempo de preparación: 15 minutos

## Ingredientes

- ❖ 450 g de pollo deshuesado (cortado en tiras finas)
- ❖ 1 taza de salsa (sabor suave)
- ❖ 28 g de especias para tacos
- ❖ 2 tazas de arroz blanco (instantáneo y crudo)
- ❖ 10 tortilla de harina
- ❖  $\frac{3}{4}$  taza de queso rallado



## Preparación

1. Calienta a fuego medio alto un poco de aceite en un recipiente grande. Añade el pollo, cocina y remueve durante 7 minutos o hasta que el pollo esté listo.
2. Añade 2 tazas de agua al pollo, la salsa y la mezcla de especias y lleva la mezcla a ebullición.
3. Añade el arroz, tapa y deja cocer durante 5 minutos.
4. Coloca la mezcla sobre las tortillas previamente calentadas y espolvoréalas generosamente con el queso cheddar.

# El Taco de 10 Minutos

Raciones: 6

Tiempo de preparación: 10 minutos

## Ingredientes

- ❖ 3 tazas de pollo asado (finamente picado o desmenuzado)
- ❖ ½ taza de salsa
- ❖ 2 cda. de miel
- ❖ 1 cda. de lima (zumo embotellado)
- ❖ 2 cda. de especias para tacos
- ❖ Sal (según se requiera)
- ❖ Pimienta (según se requiera)
- ❖ 6 tortillas (de maíz)
- ❖ Aceite de oliva (según se requiera)
- ❖ Queso cheddar (rallado)



## Preparación

1. Bate todos los ingredientes excepto el pollo y el queso.
2. Coloca el pollo desmenuzado en un recipiente apto para microondas y añade el resto de la mezcla.
3. Coloca este recipiente dentro del microondas durante 2 minutos, sácalo, remueve y repite el proceso hasta que el pollo esté bien caliente.
4. Espolvorea un poco de aceite en una sartén y calienta las tortillas hasta que estén doradas por ambos lados.
5. Coloca la mezcla de pollo por igual sobre todas las tortillas. Espolvorea queso rallado y sirve con lechuga, tomates cherry cortados en cuartos, cilantro y crema agria.

# Tacos de Pollo Buffalo

Raciones: 3

Tiempo de preparación: 10 minutos

## Ingredientes

- ❖ 1 taza de apio (troceado)
- ❖ 2 tazas de pollo asado (desmenuzado finamente)
- ❖ ½ taza de salsa Buffalo Wing roja picante
- ❖ 1 cda. de aceite
- ❖ 6 tortillas (de maíz)
- ❖ 1 1/2 taza de queso mexicano (mezcla)
- ❖ Sal (según se requiera)



## Preparación

1. Coloca el pollo desmenuzado en un bol y vierte la salsa Buffalo encima. Remueve para mezclarlo todo y luego colócalo en el microondas para calentarlo.
2. Echa una cucharada de aceite en una sartén y, usando las tortillas, esparce uniformemente el aceite por todas partes. Espolvorea un poco de sal marina sobre un lado de las tortillas a medida que se doran en el proceso.
3. A los 30 segundos da la vuelta a cada tortilla y espolvorea el otro lado con un poco de queso. También puedes usar queso cheddar normal. Una vez que el queso se derrita, espolvorea pollo y apio.
4. Sirve con queso azul espolvoreado por encima o con salsa picante para realzar los sabores.

# Tacos de Sobras de Pollo

Raciones: 2

Tiempo de preparación: 20 minutos

## Ingredientes

- ❖ 2 tazas de pollo cocinado y desmenuzado
- ❖ 1 taza de salsa de tomatillo
- ❖ 2 cucharadas de aceite
- ❖ 1 diente de ajo (prensado)
- ❖ 425 g de frijoles negros (cocidos y escurridos)
- ❖ 1/4 cdt. de sal
- ❖ 4 tortillas
- ❖ 1 aguacate (en rodajas)



## Preparación

1. Desecha la piel del pollo quitándolo de la carne. En una sartén grande, a fuego medio-bajo, calienta la salsa y el pollo adecuadamente.
2. Mientras tanto, en una sartén mediana, calienta el aceite y cocina el ajo y los frijoles agregando sal y 1/2 taza de agua. Tritura los frijoles con el dorso de la cuchara para obtener una mezcla cremosa. Retíralo del calor.
3. Calienta las tortillas y luego añade el pollo, y cubre con los aguacates, la salsa, el cilantro, los trozos de limón y la mezcla de frijoles refritos.

# Tacos de Pollo en Olla de Cocción Lenta

## Ingredientes

- ❖ 2 lb. de pechuga o muslo de pollo (recomendamos 1 lb. de cada uno)
- ❖ 8 piezas de tortillas orgánicas o regulares
- ❖ 1 taza de salsa orgánica o casera
- ❖ 1/2 taza de agua
- ❖ 2 cucharaditas de comino molido
- ❖ 2 cucharaditas de chile en polvo
- ❖ 1 cucharadita de ajo en polvo
- ❖ 1 cucharadita de cilantro molido (opcional)
- ❖ 1/4 cucharadita de pimienta de cayena (para que sea más picante)
- ❖ 1/2 cucharadita de sal marina
- ❖ 1/4 cucharadita de pimienta negra
- ❖ Aderezos: Vegetales frescos de su preferencia, cilantro fresco, aceitunas, aguacate, salsa fresca, rebanadas de lima. Paso a paso



## Preparación

1. Coloque las piezas de pollo en la olla de cocción lenta junto con el agua, comino molido, chile en polvo, cilantro molido, pimienta de cayena, sal y pimienta. Mezcle para cubrir el pollo.
2. Cocine durante 4 a 5 horas a fuego alto.
3. Retire el pollo y desmenuce. Vuelva a colocar en la olla y cocine por otros 30 minutos.
4. Sirva el pollo envuelto en las tortillas y agregue las salsas y aderezos de su preferencia

## **Sección 2: El toque carnosos**

Los amantes de la carne te dirán que no hay nada más sabroso que un bocado de carne roja bien cocida. Así que meter un poco de carne roja en tus tacos es una forma segura de aumentar la calidad de tu comida y la alegría que puede darte a ti y a todos los amigos que has invitado a unirse. Aquí tienes una mirada de diferentes tipos de carnes rojas junto con algunas excelentes recetas que puedes convertir en una deliciosa comida cualquier día.



# **Tacos de crepes de garbanzos complementados con succulenta ternera y berenjena**

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 45 minutos

## **Ingredientes**

- ❖ 2 1/4 tazas de harina de garbanzo
- ❖ 1/4 taza de yogur natural
- ❖ 2 1/2 cucharadita de sal (dividida)
- ❖ 3 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- ❖ 225 g de ternera picada
- ❖ 1 1/2 cucharaditas de comino (molido)
- ❖ 1/4 cucharadita de copos de pimienta roja (trituras)
- ❖ 450 g de berenjena cortada en cubos de 2,5 cm de tamaño
- ❖ 3 dientes de ajo (cortados en rodajas finas)
- ❖ 1/4 taza de pasas de uva (doradas)
- ❖ 1/4 de taza de vino tinto
- ❖ 425 g de tomates (en cubos)
- ❖ 1/4 taza de piñones (tostados)

## **Preparación**

1. En un recipiente mediano, bate la harina de garbanzos junto con el yogur, 1 1/4 cda. de sal y agua (2 tazas y 1 cda.) y apártalo.
2. En una sartén grande, calienta 1 cda. de aceite a fuego medio-alto. Añade la ternera, el pimienta roja, el comino y 1/4 cda. de sal a la sartén para cocinar la ternera. Asegúrate de despegar y remover la ternera con frecuencia para que no se hagan grumos. Cuando la ternera empiece a dorarse (después de unos 4 minutos), retira la carne y las especias de la sartén y colócala en un recipiente mediano.

3. Calienta 2 cdas. de aceite a la sartén, antes de añadir la berenjena y el resto de la sal. Cocina la berenjena durante 5 minutos o hasta que se ponga dorada por todos los lados. Ahora añade el ajo y remueve ocasionalmente hasta que se ponga de color marrón claro. Añade las pasas y el vino para cocinar la mezcla. Recuerda remover continuamente, durante un minuto, para que la mezcla se caliente uniformemente. Añade los tomates cortados en dados (con el jugo), la mezcla de cordero, los piñones y 1/4 de taza de agua. Remueve y reduce el fuego a fuego medio para que la mezcla pueda hervir más lentamente. Remueve de vez en cuando. En unos 15 minutos, a medida que la mayoría de los jugos se evaporan, apaga el fuego.
4. Remueve el aceite restante en una sartén antiadherente de 20 cm, límpiala con una toalla de papel para dejar solo un brillo de aceite en la sartén, y caliéntala a fuego medio-alto. Batiendo la mezcla de harina, vierte aproximadamente un tercio de la taza en la sartén. Remueve para cubrir completamente la sartén con la masa para hacer una crepe, cocinando ambos lados hasta que estén dorados. Retira la crepe de la sartén y repite el proceso con la masa restante.
5. Coloca el relleno de cordero en las tortitas. Servir con verduras verdes, yogur y rodajas de limón.



# Tacos de Carnitas de Cerdo

Porciones: 8

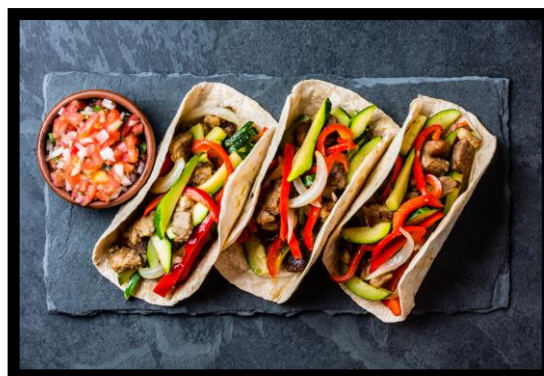
Tiempo de preparación: Aproximadamente 3 horas

## Ingredients List

- ❖ 1360 g de carne de cerdo (deshuesada, cortada en trozos de 3,8 cm)
- ❖ 450 g de carne de cerdo (cortada en trozos pequeños)
- ❖ 1 ½ tazas de caldo de pollo casero
- ❖ 1 cucharada de sal
- ❖ 1 cucharadita de pimienta negra (recién molida)
- ❖ 8 tortillas (de maíz)

## Preparación

1. Cocer la paleta de cerdo, la panceta de cerdo, sal y pimienta en una cacerola grande. Cocina a fuego lento durante al menos dos horas o hasta que el cerdo esté lo suficientemente tierno como para desmenuzarlo fácilmente.
2. Reducir el líquido durante diez minutos antes de retirar la cacerola.
3. Coloca la mitad de la carne de cerdo hervida (y los jugos) en una sartén grande y deja que se haga a fuego alto hasta que el cerdo comience a chisporrotear en su propia grasa. Una vez que el cerdo comience a dorarse y a estar crujiente, retíralo de la sartén. Repite el proceso con el resto de la mezcla.
4. Coloca el cerdo en una tortilla, adornando con aguacates en rodajas, repollo desmenuzado, cebollas, limón y salsa.



# Tacos de Carne y Salsa

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 20 minutos

## Ingredientes

- ❖ 2 cucharadas de aceite de oliva (divididas)
- ❖ 450 g de bistec (flanco)
- ❖ Sal (según se requiera)
- ❖ Pimienta negra (recién molida y según se requiera)
- ❖ 1/2 taza de hojas de cilantro (asegúrate de que los tallos estén tiernos, divide el conjunto)
- ❖ 4 rábanos (cortados y finamente picados)
- ❖ 2 cebolletas (en rodajas finas)
- ❖ 1/2 jalapeño (sin semillas y finamente picado)
- ❖ 2 cucharadas de zumo de limón (recién exprimido)
- ❖ 8 tortillas (de maíz)



## Preparación

1. Sazona el bistec con sal y pimienta, y cocina por cada lado en una sartén a fuego alto. Vierte el aceite de oliva en la sartén y cocina cada lado durante 5-8 minutos. Deja reposar durante otros 5 minutos.
2. Pica la mitad del cilantro y mézclalo con rábanos, jalapeños, cebollas, zumo de limón y 1 cucharada de aceite de oliva. Sazona con sal, pimienta y salsa.
3. Corta el bistec en rodajas y colócalo en cada tortilla con una porción de la mezcla de verduras. Servir con queso fresco y el resto del cilantro.

# Tacos con Kielbasa a la Parrilla

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 20 minutos

## Ingredientes

- ❖ 1 cebolla roja (cortada en 4 trozos)
- ❖ 2 pimientos morrones (rojos y cortados a lo largo sin semillas)
- ❖ 1 manojo de cebolletas
- ❖ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ❖ Sal (según se requiera)
- ❖ Pimienta (molida, según se requiera)
- ❖ 1/3 de taza de zumo de lima
- ❖ 680 g de salchicha kielbasa (dividir por la mitad cada salchicha verticalmente)
- ❖ 8 tortillas (de maíz)
- ❖ Cilantro



## Preparación

1. Mezclar la cebolla, los pimientos y las cebolletas con el aceite en una parrilla a fuego medio-alto. Sazonar con sal y pimienta y asar a la parrilla hasta que las verduras adquieran un aspecto ligeramente carbonizado. No obstante, ¡recuerda sacar las cebolletas después de 2 minutos! Apártalo todo del fuego y déjalo enfriar.
2. Corta la cebolla en rodajas de 2,5 cm de largo y mézclala con el zumo de limón. Del mismo modo, retira la piel de los pimientos, córtalos en trozos de 2,5 cm de largo y colócalos en un recipiente aparte. Las cebolletas también hay que colocarlas en una bandeja diferente.
3. Haz las salchichas en la parrilla durante unos 5 minutos cada una y colócalas con las cebolletas.
4. Haz las tortillas en la parrilla para que también tengan un aspecto ligeramente carbonizado. Pon todos los ingredientes en cada tortilla y sírvelas con salsa picante y limón para exprimir por encima.

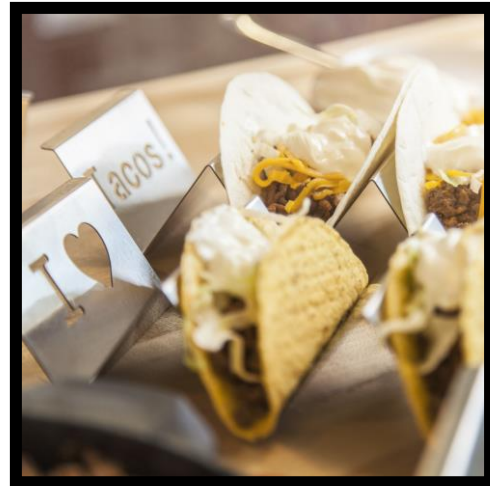
# Tacos de Carne Picada

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 10 minutos

## Ingredientes

- ❖ 8 tortillas (de maíz)
- ❖ 680 g de carne de ternera (picada)
- ❖ 4 cucharadas de especias para tacos
- ❖ 1 taza de lechuga iceberg (picada)
- ❖ 1 taza de tomates uva (cortados a la mitad)
- ❖ ½ cebolla roja (cortada en rodajas finas)
- ❖ 1 aguacate (en rodajas)



## Preparación

1. En una sartén, cocina la carne picada y las especias para tacos durante unos 7 minutos a fuego medio para que la carne esté bien hecha. Escurre para eliminar el exceso de grasa.
2. Calienta las tortillas y ensámbalas usando partes iguales de la mezcla con la carne de ternera y cubre con lechuga, tomates, cebolla y aguacates. Servir con gajos de lima.



# Tacos de Pan con Carne Picada y Arroz Blanco

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 10 minutos

## Ingredientes

- ❖ 450 g de carne de ternera (extra magra y picada)
- ❖ 1 cucharadita de comino
- ❖ 1 cucharada de chile chipotle en polvo
- ❖ 2 tazas de arroz blanco (instantáneo y crudo)
- ❖ 1 taza de queso (rallado)
- ❖ 2 tazas de agua
- ❖ 8 tortillas (de trigo)
- ❖ Sal (según se requiera)



## Preparación

1. Dorar la carne en una sartén grande durante unos 10 minutos. Escurrir para eliminar la grasa.
2. Añade las especias, remueve durante 30 segundos antes de agregar el agua. Asegúrate de que esté a fuego alto, para que hierva rápidamente. Añade el arroz y el queso. Tapa y deja hervir a fuego medio durante 5 minutos.
3. Escurre si es necesario para eliminar el exceso de aceite y agua.
4. Ensambla las tortillas colocando partes iguales en cada una y añade la lechuga picada y los tomates picados para servir.

# Tacos con Sobras de Hamburguesas

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 10 minutos

## Ingredientes

- ❖ 450 g de hamburguesas (o cualquier tipo de carne picada de ternera o soja desmenuzada)
- ❖ 1 taza de agua
- ❖ 1 paquete de especias para tacos (comprados en la tienda)
- ❖ 8 tortillas (de maíz)



## Preparación

1. En una sartén, calienta a fuego medio la hamburguesa (o sustituto) hasta que esté dorada y bien caliente.
2. Añade las especias para tacos y el agua, y cocina durante 5 minutos para que esté listo para servir.
3. Cuando la carne esté bien hecha, ensambla los tacos con carne y vegetales cortados en cubos como tomates, cebollas y lechuga. Sirve con trozos de limón y queso rallado para aderezar.



# Taco de Cerdo y Huevos

Raciones: 5-6

Tiempo de preparación: 5 minutos

## Ingredientes

- ❖ 10 tortillas
- ❖ Salchichas de cerdo totalmente cocidas (1 paquete)
- ❖ 3 huevos (grandes)
- ❖ ½ taza de queso cheddar (rallado)
- ❖ 1 aguacate (en rodajas)
- ❖ Sal (según se requiera)
- ❖ Pimienta (según se requiera)



## Preparación

1. Batir los huevos con sal y pimienta, y cocerlos a fuego fuerte. Asegúrate de cocinar ambos lados durante aproximadamente un minuto cada uno.
2. Calienta las salchichas de acuerdo con las instrucciones del paquete. También puedes sustituir las salchichas por cualquier otro alimento protéico que tengas en casa, incluyendo sobras de carne, pollo o vegetales.
3. Retira los huevos y calienta las tortillas. Apaga el fuego y simplemente usa el calor residual para hacerlo.
4. Corta el huevo en rodajas según el número de tortillas y coloca un trozo de huevo, salchicha, aguacate, queso y guarnición de tu preferencia. Sírvelos con salsa.

### **Sección 3: ¡Nos volvemos veganos!**

Una dieta vegana puede ser una de las elecciones de estilo de vida más saludables que haces, y no debería ser razón por que no debieras disfrutar de tus tacos con los mejores vegetales y quesos disponibles. Estas recetas son exactamente lo que significa una dieta vegana.

# Tacos de Frijoles Negros con Salsa de Maíz

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 35 minutos

## Ingredientes

- ❖ Aceite de oliva para cocinar (rociado)
- ❖ Ajo (2 dientes)
- ❖ 2 1/2 tazas de frijoles negros (enjuagados y escurridos)
- ❖ 1/4 taza de avena (copos)
- ❖ 1/4 taza de harina de maíz
- ❖ 1 cucharada de guindilla (en polvo)
- ❖ 1 cucharadita de sal kosher, dividida
- ❖ 1/2 cucharadita de pimienta negra (molida y dividida)
- ❖ 8 tortillas de maíz (pequeñas)
- ❖ 1 taza de maíz, descongelado si está congelado
- ❖ 1 pimiento rojo (mediano, picado)
- ❖ 1 chile verde (pequeño, cortado en cubitos)
- ❖ 2 cebolletas (picadas)
- ❖ 2 limas (zumo)
- ❖ 1/4 taza de cilantro fresco (picado)



## Preparación

1. Precalienta el horno a 205 °C y rocía aceite de cocina en una bandeja para hornear.
2. Añade el ajo picado a una máquina de procesamiento con los frijoles, la avena, el chile y la harina de maíz. Añade sal y pimienta antes de procesar la mezcla.
3. Prepara una bandeja de hornear y extiende la mezcla sobre ella. Asegúrate de rociarla con aceite de cocina antes de hornear la mezcla durante 20 a 30 minutos. Para una cocción perfecta, retirar la mezcla a la mitad del tiempo de cocción y romper la mezcla endurecida antes de rociarla con más aceite de cocina y continuar

la cocción. Esto ayuda a asegurar que toda la mezcla se hornee uniformemente.

4. Cuando esté horneado, pon la mezcla de frijoles en un bol y mézclala bien con el maíz, el pimiento, el chile y las cebolletas.
5. Las tortillas deben envolverse en papel de aluminio y calentarse en el horno durante 5 minutos.
6. Unta la mezcla de frijoles sobre las tortillas y sírvelas con una salsa de maíz y cilantro espolvoreado.

# Tacos de Halloumi a la Parrilla

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 25 minutos

## Ingredientes

- ❖ Aceite de oliva
- ❖ 2 mazorcas de maíz descascaradas
- ❖ Sal Kosher
- ❖ Pimienta negra (recién molida)
- ❖ 1 cebolla roja pequeña (cortada en aros gruesos)
- ❖ 450 g de halloumi (hacer lonchas gruesas de 1,2 cm)
- ❖ 8 tortillas de maíz



## Preparación

1. Prepara la parrilla a fuego medio-alto y engrasa bien las rejillas.
2. Unta ligeramente las hojas de maíz con aceite y sazona con sal y pimienta. Mezcla los aros de cebolla con aceite, sal y pimienta. Asa ambos ingredientes en la parrilla (10-15 minutos para el maíz y 4-5 minutos las cebollas) dándoles la vuelta a menudo para asegurarte de que estén tiernos, y que tienen algunos lugares quemados. Una vez que el maíz se enfríe, saca los granos de las mazorcas y colócalos en un bol mediano.
3. Unta el queso con un poco de aceite, y después de sazonarlo con un poco de sal y pimienta, caliéntalo en la parrilla una vez por cada lado para que se queme y se caliente por completo.
4. Calienta las tortillas en el microondas o en una parte más fría de la parrilla para ablandarlas. Divide el queso entre las tortillas, cubriéndolas con cebolla, maíz, aguacate, cilantro, salsa y trozos de limón.

# El Taco Vegano Simple

Raciones: 2

Tiempo de preparación: 5 minutos

## Ingredientes

- ❖ 2 tacos de trigo
- ❖ ½ taza de frijoles negros (a la parrilla)
- ❖ 1 aguacate (en rodajas)
- ❖ 2 tomates cherry (en cuartos)
- ❖ 1 cebolla (picada)
- ❖ Perejil fresco
- ❖ Zumo de lima
- ❖ 1 cucharada de aceite de oliva (opcional)
- ❖ Sal (según se requiera)
- ❖ Tú eliges la salsa.



## Preparación

1. Calienta el taco para hacerlo bien.
2. Coloca todos los ingredientes en el taco en el orden que desees. Si lo prefieres, puedes calentar todas las verduras en una sartén mediana. Simplemente calentar el aceite, añadir las cebollas, los frijoles y los tomates cherry y espolvorear un poco de sal sobre el conjunto. Retirar después de un minuto de agitación constante.
3. Servir los tacos, espolvoreados con perejil, aguacates en rodajas, un chorrito de zumo de limón y la salsa de chile picante para mojar.

# Taco de Frijoles y Maiz a la Parrilla

Raciones: 2

Tiempo de preparación: 5 minutos

## Ingredientes

- ❖ 2 tacos de maíz
- ❖ ½ taza de frijoles negros (a la parrilla)
- ❖ Mazorca de maíz a la brasa
- ❖ 1 aguacate (en rodajas)
- ❖ 2 tomates cherry (en cuartos)
- ❖ 1 cebolla pequeña (troceada)
- ❖ Perejil fresco
- ❖ ¼ cda. de comino (triturado)
- ❖ Sal (al gusto)
- ❖ Pimienta negra recién molida (al gusto)
- ❖ 1 cda. de aceite (para asar)



## Preparación

1. Prepara la parrilla a fuego medio-alto y engrasa bien las rejillas.
2. Unta ligeramente las hojas de maíz con aceite y sazona con sal y pimienta. Asa el maíz a la parrilla durante 10-15 minutos, dándole la vuelta a menudo para asegurarte de que esté tierno y carbonizado en partes. Una vez que el maíz se enfríe, saca los granos de las mazorcas y colócalos en un bol mediano.
3. Mezcla con frijoles negros, aguacate en rodajas, tomates cherry, cebollas picadas, perejil fresco y sazona con sal, pimienta negra y comino. Exprime un poco de lima fresca para obtener un relleno muy ácido.
4. Ponlo todo en el taco y disfrutar con una salsa de tu elección.

## **Sección 4: Y ahora de pesca**

No hay nada tan genial como la variedad, así que, si eres un amante de los alimentos marinos, estas recetas de tacos deberían irte muy bien.



# Tacos de pescado con chile y lima fresca

Raciones: 4

Tiempo: 40 minutos

## Ingredientes

- ❖ 1/2 cucharadita de copos de chile (secos)
- ❖ 1 cucharada de aceite de oliva
- ❖ 1 cucharada de zumo de limón
- ❖ Sal (según se requiera)
- ❖ Pimienta negra (agrietada, según se requiera)
- ❖ 8 filetes de pescado (de unos 80 gramos de peso, blancos y con piel)
- ❖ 8 hojas de lechuga sativa
- ❖ 8 tortillas (debidamente calentadas)



## Preparación

1. Mezclar todas las especias con el zumo de lima y el aceite.
2. Cubre el pescado con esta mezcla de especias, cubriendo por ambos lados.
3. Deja macerar durante 20-30 minutos.
4. Ahora cocina el pescado a fuego alto en una sartén, asegurándote de cocinar cada lado durante 2 minutos o hasta que esté bien hecho.
5. Coloca una hoja de lechuga en cada tortilla, coloca un filete de pescado encima y sirve con jalapeños, trozos de lima y mayonesa de cilantro.

# Tacos de Ceviche Mexicano

Raciones: 4

Tiempo de preparación: Variado

## Ingredientes:

- ❖ 566 g de filete de pescado (Asegúrate de que sea pescado fresco, de grado sushi cortado en cubos de 1,2 cm)
- ❖ Sal (según se requiera)
- ❖ Pimienta negra (molida, según se requiera)
- ❖ 3 cucharadas de zumo de lima recién exprimido
- ❖ 2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido
- ❖ 2 cucharaditas de azúcar
- ❖ 1 taza de tomates cherry (picados y sin semillas)
- ❖ 3/4 taza de cebolla roja (picada)
- ❖ 2 cucharadas de chiles jalapeños encurtidos (cortados en rodajas gruesas)
- ❖ 1 cucharada de aceite
- ❖ 4 tortillas (de trigo)

## Preparación:

1. Coloca el pescado en un recipiente y añade sal, pimienta, zumo de lima, zumo de limón y azúcar. Mezcla hasta que las especias y el zumo se hayan infiltrado correctamente en los trozos de pescado. Cubre y deja enfriar el pescado durante al menos 6 horas.
2. Escurre el pescado y descarta el resto del adobo. Coloca el ceviche en el tazón de nuevo, mezcla con tomates, cebollas, jalapeños y aceite de oliva.
3. Coloca la mezcla sobre cada tortilla y sírvela con aguacates rebanados, lechuga y cilantro. Añade un poco de salsa picante para darle sabor.

## Tacos con Mahi Mahi y Tequila Lima

Raciones: 4

Tiempo de preparación:

### Ingredientes:

- ❖ 4 cucharadas de zumo de limón (recién exprimido y dividido)
- ❖ 3 cucharadas de tequila
- ❖ 3 cucharadas de cilantro fresco (picado y dividido)
- ❖ 1 cucharadita de ajo (finamente picado)
- ❖ 1 cucharadita de comino (finamente molido)
- ❖ 450 g de mahi mahi (filetes)
- ❖ 3 cucharadas de vinagre de vino (o de arroz)
- ❖ 1 cucharadita de aceite (colza)
- ❖ 2 3/4 cucharaditas de miel (divididas)
- ❖ 1 1/2 cucharaditas de sal (divididas)
- ❖ 1/2 cucharadita de pimienta negra (recién molida y dividida)
- ❖ 3 tazas de repollo rojo (en rodajas finas)
- ❖ 3/4 de taza de crema agria
- ❖ 3 cucharadas de leche
- ❖ 1 1/2 cucharadita de cáscara de limón (finamente rallada)
- ❖ 8 tortillas (de maíz)

### Preparación:

1. Coloca en una bolsa de plástico que se pueda volver a cerrar el zumo de limón, un poco de cilantro, tequila, comino y ajo. Añade los filetes de pescado antes de sellar la bolsa y dale la vuelta para que quede bien cubierta. Refrigerera el conjunto durante una hora, dándole la vuelta para volver a recubrir los trozos de pescado.
2. En un bol separado añade el vinagre, 2 cucharadas de miel, aceite, 1/4 de cucharadita de sal y pimienta y repollo, y mezcla. Resérvalo.
3. Combina la leche, la cáscara, la crema agria, el resto del zumo de limón y miel, y la media cucharadita de sal.
4. Retira el pescado del adobo y sazona con el resto de la sal y la pimienta, cocina el pescado a la parrilla a fuego alto; aproximadamente 4 minutos por cada lado.
5. Pica el pescado en trozos grandes, mezclando el resto del cilantro con la ensalada preparada. Asa las tortillas a la parrilla y ensámbalas usando 1 cucharada de la mezcla de crema agria y la mezcla de pescado y mezcla con repollo. Sirve con aguacate en rodajas finas y limón fresco.

