



Tacos picantes de bocados veganos sabor ternera con lechuga aderezada con mayonesa de soja

Vegetariano **Rápido** **Picante** • Una sartén
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

9



Tortillas de trigo



Bocados veganos sabor ternera



Chili rojo



Salsa de soja



Semillas de sésamo blancas



Limón



Miel



Mayonesa



Cogollos de lechuga



Cebolla



Jalapeño

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol mediano, sartén, ensaladera, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Bocados veganos sabor ternera*	1 paquete	2 paquetes
Chili rojo	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Limón	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Jalapeño	1 unidad	2 unidades
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	393 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2519/ 602	642/ 153
Grasas (g)	19,8	5,0
de las cuales saturadas (g)	4,9	1,2
Carbohidratos (g)	46,9	11,9
de los cuales azúcares (g)	12,1	3,1
Proteínas (g)	32,0	8,2
Sal (g)	5,2	1,3

Alérgenos

3) Sésamo **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

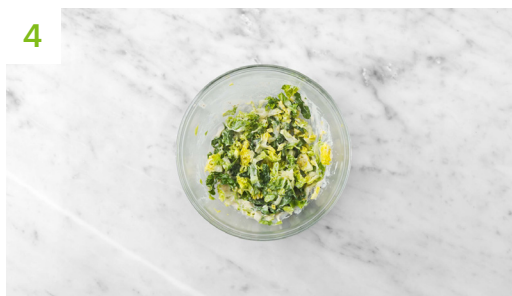
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



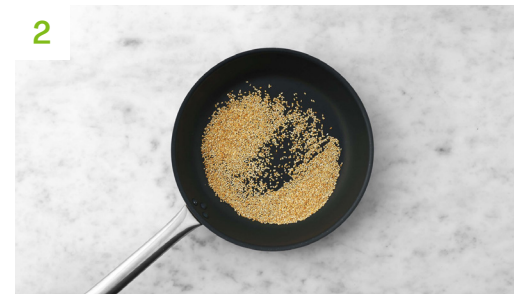
1 Encurte la cebolla

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. En un bol, agrega la **cebolla**, el zumo de la mitad del **limón** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes). Remueve bien y déjala reposar hasta el emplatado.



4 Adereza la lechuga

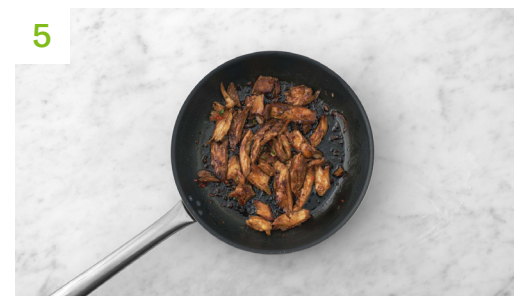
Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad a lo largo, luego, apoya la parte plana y corta en tiras finas. En una ensaladera, mezcla la **mayonesa**, la **salsa de soja** restante y un chorrito de **aceite**. Luego, agrega la **lechuga**, **salpimienta** y remueve para que quede bien aderezada.



2 Tuesta las semillas

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) y tuéstalas 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva. Corta el **jalapeño** y el **chili rojo** por la mitad y retira las semillas, luego, pícalos.

RECUERDA: Utiliza guantes para manipular el chili y el jalapeño y lávate las manos y los utensilios después.



5 Cocina los bocados veganos

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega los **bocados veganos sabor ternera** y cocina 3-4 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se doren. Luego, añade la mitad de la **salsa picante** del bol y saltea 1 min más, removiendo para integrar los ingredientes. Extiende las **tortillas de trigo** en un plato y caliéntalas en el microondas a máxima potencia durante 30 segundos.

CONSEJO: Si lo prefieres, puedes calentar las tortillas de trigo en la sartén.



3 Prepara la salsa picante

En un bol pequeño, agrega el **jalapeño**, **chili picado** al gusto, la mitad de la **salsa de soja**, el zumo del **limón** restante, la mitad de las **semillas de sésamo** tostadas, la **miel** y un chorrito generoso de **aceite**. Mezcla con varillas para integrar los ingredientes.

CONSEJO: Puedes añadir menos chili y jalapeño si prefieres que sea menos picante.



6 Emplata y disfruta

Cuando estén listas, rellena cada **tortilla de trigo** con **lechuga** aderezada y añade los **bocados veganos** con **salsa picante** y **cebolla encurtida** al gusto, previamente escurrida. Acaba añadiendo la **salsa picante** y las **semillas de sésamo** restantes al gusto. Sirve la **lechuga** restante a un lado como acompañamiento.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

