

Tacos de cerdo al estilo chino

con salsa de ciruela y ensalada asiática de encurtidos

Una sartén

21



Cabeza de lomo



Salsa de soja



Pepino



Salsa hoisin



Tortillas de trigo



Mix de especias tailandesas



Rábano



Confitura de ciruela



Mayonesa



Rúcula

Cocinando: 20 mins
Listo en: 35 mins



El rábano es una hortaliza subestimada pero sorprendentemente versátil en la cocina y beneficiosa para la salud. Además de ser bajos en calorías y ricos en fibra, vitaminas C y K, así como en antioxidantes, los rábanos también son conocidos por su potencial para ayudar en la digestión y promover la salud cardiovascular.

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto, agua.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol, sartén grande, papel film, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Cabeza de lomo*	2 unidades	4 unidades
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Pepino	1 unidad	2 unidades
Salsa hoisin 3) 11) 13)	2 sobres	4 sobres
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Rábano	125 gramos	250 gramos
Confitura de ciruela	25 gramos	50 gramos
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	25 ml	50 ml

*Conservar en la nevera

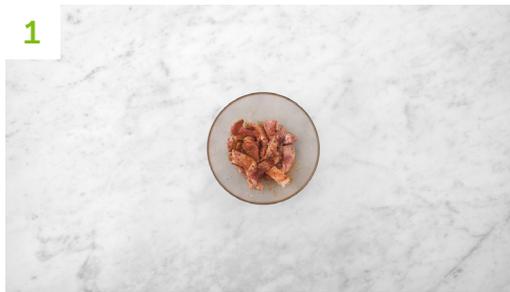
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	465 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2904/ 694	625/ 149
Grasas (g)	45,1	9,7
de las cuales saturadas (g)	12,9	2,8
Carbohidratos (g)	50,2	10,8
de los cuales azúcares (g)	20,0	4,3
Proteínas (g)	32,5	7,0
Sal (g)	6,2	1,3

Alérgenos

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

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



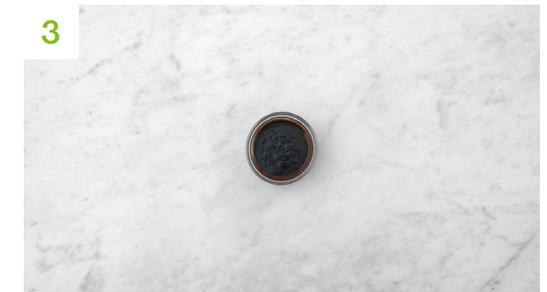
Marina el cerdo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta la **cabeza de lomo** en tiras finas de 1 cm y cólocas en un bol. Añade la mitad de las **especias tailandesas**, un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Mezcla bien y cubre el bol con papel film. Marina en la nevera hasta el paso 5.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Encurte los vegetales

Retira los extremos del **rábano** y apoya sobre la parte plana, luego, corta en rodajas muy finas. Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Divide cada mitad en dos partes y corta el **pepino** en bastones de 1 cm de grosor. Coloca el **rábano** y el **pepino** en un bol y agrega la **sal para encurtir** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Mezcla bien y reserva hasta el emplatado.



Prepara la salsa

En una sartén, agrega la **confitura de ciruela**, las **especias tailandesas** restantes, la **salsa hoisin**, la mitad de la **salsa de soja** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Mezcla bien y cocina a fuego medio 3-4 min, removiendo para integrar, hasta que la **salsa** se haya reducido. Luego, reserva la **salsa** en un bol.



Cocina la carne

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega la **cabeza de lomo** marinada y cocina 3-4 min, hasta que se dore. Cuando esté lista, retira de la sartén.



Calienta las tortillas

Extiende las **tortillas de trigo** en un plato y caliéntalas en el microondas a máxima potencia durante 30 segundos. En una ensaladera, mezcla bien la **mayonesa** y la **salsa de soja** restante. Luego, agrega la **rúcula** y remueve para aderezar.



Emplata y disfruta

Escurre los **vegetales** encurtidos. Sobre cada **tortilla**, agrega a tu gusto el **cerdo marinado**, **vegetales encurtidos** y la **salsa dulce de ciruela**. Agrega los **encurtidos** restantes en la ensaladera con la **rúcula** y remueve. Sirve los **tacos** en platos y acompaña con la **ensalada de rúcula y encurtidos**.

CONSEJO: ¡Los tacos se disfrutan más si se comen con las manos!

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!

