

Tacos de pollo con totopos caseros

con cebolla caramelizada y salsa cremosa de chipotle

Picante • Cocíname primero

21



Pechuga de pollo



Tortillas de trigo



Tortillas de maíz



Lima



Pasta chipotle



Crème Fraîche



Tomate



Mix de especias mexicanas



Cebolla



Queso crema



Cilantro

Cocinando: 25 mins
Listo en: 30 mins



Quizá no sabías que las tortillas que se utilizan tradicionalmente en Mexico para hacer tacos se hacen con maíz y no con trigo. Para que conozcas este producto un poco más, podrás preparar totopos con las tortillas de trigo y utilizar las tortillas de maíz como base para tus tacos, como se hace tradicionalmente.

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

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:

Papel de aluminio, bandeja de horno con papel de horno, bol, bol grande, sartén, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Tortillas de maíz 13)	8 unidades	16 unidades
Lima	1 unidad	2 unidades
Pasta chipotle 11) 13) 14)	1 sobre	2 sobres
Crème Fraîche* 7)	200 gramos	400 gramos
Tomate	1 unidad	2 unidades
Mix de especias mexicanas	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Queso crema* 7)	3 paquetes	6 paquetes
Cilantro	½ unidad	1 unidad
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	602 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4840/	805/
Grasas (g)	74,3	12,4
de las cuales saturadas (g)	32,9	5,5
Carbohidratos (g)	93,7	15,6
de los cuales azúcares (g)	21,1	3,5
Proteínas (g)	40,9	6,8
Sal (g)	5,5	0,9

Alérgenos

7) Leche **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **tomate** en cubos pequeños y colócalo en un bol. Adereza con un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y mezcla bien. Ralla la piel de la **lima** y corta la **lima** en gajos. Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p). En un bol, mezcla el **queso crema**, el zumo de 1 gajo de **lima** (doble para 4p), el **cilantro**, **sal** y **pimienta**.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.



Hornea las tortillas

Corta las **tortillas de trigo** en triángulos y repártelos en una bandeja de horno con papel de horno, separados para que no se toquen. Agrega un chorrito de **aceite** y **salpimienta**, luego, hornea a media altura 2 min. Mientras tanto, envuelve las **tortillas de maíz** en papel de aluminio. Pasados estos 2 min, mete las **tortillas de maíz** en el horno y hornea todo 3 min más, hasta que los **totopos** queden crujientes.



Marina el pollo

Corta el **pollo** en dados de 1 cm, luego, colócalo en un bol. Agrega las **especias mexicanas**, la mitad de la **ralladura de lima**, el zumo de media **lima** (doble para 4p) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

CONSEJO: Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!



Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina el **pollo marinado** 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Luego, añade la mitad de la **pasta chipotle** y cocina todo junto 1-2 min, removiendo para integrar los ingredientes. En un bol pequeño, mezcla la **crème fraîche** con la **pasta chipotle** restante, un chorrito de **aceite**, la **ralladura de lima** restante, **sal** y **pimienta**.



Carameliza la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 2-3 min. Luego, añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min más, removiendo frecuentemente, hasta que quede caramelizada. Retira de la sartén cuando esté lista.



Emplata y disfruta

Cuando las **tortillas de maíz** estén calientes, reparte encima el **pollo marinado**, la **cebolla caramelizada**, el **tomate** aliñado y **salsa de cilantro** al gusto. Exprime **zumo de lima** al gusto sobre los **tacos** y sirve al lado los **totopos** caseros y la **salsa cremosa de chipotle**.

¡Que aproveche!

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

