

Tacos asiáticos de ternera frita con totopos caseros

con maíz tostado y pepino encurtido

Huevos no incluidos

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

21



Tortillas de trigo



Panko



Maíz dulce



Pepino



Cilantro



Cogollos de lechuga



Mayonesa



Zanahoria



Filete de ternera



Tortillas de maíz



Salsa asiática

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto, huevo, aceite para freír.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Papel de aluminio, bandeja de horno con papel de horno, bol, plato hondo, rallador, bol grande, bol para mezclar, sartén, pelador, plato.

Ingredientes

	2P	4P
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Panko 13)	50 gramos	100 gramos
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Pepino	½ unidad	1 unidad
Cilantro	½ unidad	1 unidad
Cogollos de lechuga*	220 gramos	440 gramos
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Filete de ternera*	250 gramos	500 gramos
Tortillas de maíz 15)	6 unidades	12 unidades
Salsa asiática	1 gramos	2 gramos
Vinagre para encurtir	3 cucharadas	6 cucharadas
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas
Huevo	1 unidad	2 unidades
Aceite para freír	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

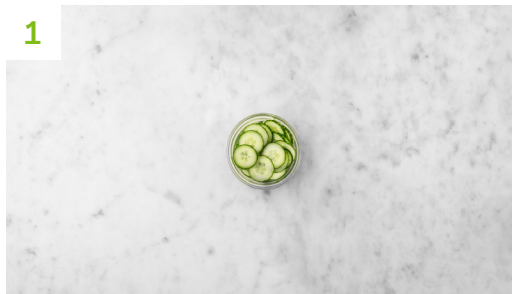
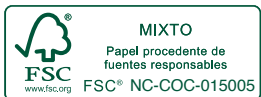
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	782 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	5492/ 1313	703/ 168
Grasas (g)	105,2	13,5
de las cuales saturadas (g)	17,3	2,2
Carbohidratos (g)	118,3	15,1
de los cuales azúcares (g)	17,2	2,2
Proteínas (g)	44,8	5,7
Sal (g)	3,4	0,4

Alérgenos

8) Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

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

¡Recíclame!



1 Encurte el pepino

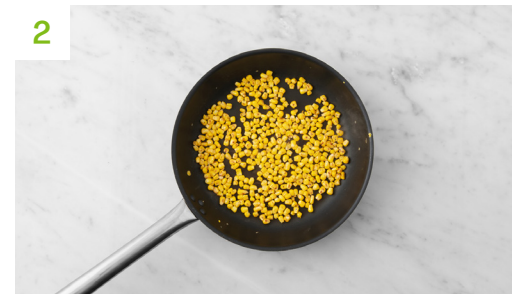
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Corta la mitad del **pepino** (doble para 4p) en rodajas de 0,5 cm. En un bol, agrega el **pepino** junto con el **vinagre para encurtir** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Remueve bien y deja reposar hasta el emplatado.



4 Reboza la carne

Seca la **ternera** y **salpimenta**. En un plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). En otro plato, agrega el **panko**. Luego, coloca la **ternera** en el plato con el **huevo** batido y cúbreala. A continuación, rebózala en **panko**. Presiona ligeramente para que el **panko** quede bien adherido.

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



2 Tuesta el maíz

Escurre el **maíz dulce**. Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite. Una vez caliente, agrega el **maíz dulce** y repártelo de forma que quede una sola capa. Cocina 3 min sin remover. Luego, remueve y cocina otros 3 min. Cuando esté tostado, reserva en un bol. Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad a lo largo, luego, apoya la parte plana y corta en tiras finas.



5 Fríe la ternera

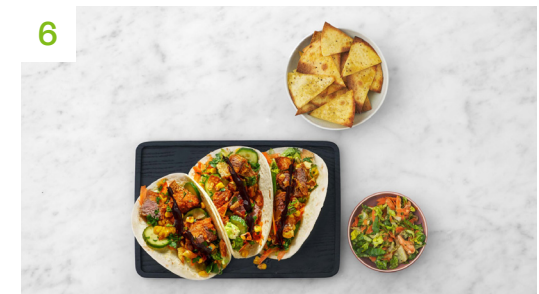
En la sartén, calienta a fuego medio el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes). Cuando esté caliente, agrega la **ternera** rebozada y cocina 2-3 min por lado, hasta que esté dorada por fuera y deje de estar rosada en el interior. Cuando esté lista, reserva la **ternera** sobre un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite. Luego, corta la **ternera** en tiras de 1 cm de ancho.



3 Prepara los totopos

Pela y ralla la **zanahoria**. En un bol, agrega la **zanahoria**, la **lechuga**, la **mayonesa** y ¼ de la **salsa asiática**. **Salpimenta** al gusto y remueve. Corta las **tortillas de maíz** 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 **salpimenta**. Hornea a media altura 5 min o hasta que queden crujientes. Cuando estén listos, trocea la mitad de los **totopos**.

CONSEJO: Si lo necesitas, puedes utilizar dos bandejas de horno para los totopos.



6 Emplata y disfruta

Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p). Envuelve las **tortillas de trigo** en papel de aluminio y hornea 3-4 min, hasta que estén calientes. Cuando estén listas, añade encima **ensalada** y **maíz**. Cubre con la **ternera** frita y añade al gusto la **salsa asiática** restante y añade el **pepino** encurtido, previamente escurrido. Acaba los **tacos** con **cilantro** y los **totopos** rotos. Sirve los **totopos** y la **ensalada** restante junto a tus **tacos** como acompañamiento.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

