

Tacos de cerdo al estilo pekinés

con judías verdes salteadas y ensalada

Rápido

21



Tortillas de trigo



Cabeza de lomo



Salsa hoisin



Pepino



Judías verdes



Mix de especias tailandesas



Zanahoria



Cebolleta



Semillas de sésamo negras

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins



Quizá hayas probado el pato pekin en un restaurante asiático, un plato lleno de umami gracias a la intensidad de la salsa y la frescura de las verduras. En esta ocasión, te ofrecemos una versión con cerdo marinado para que puedas preparar esta receta desde tu cocina sin sacrificar el sabor.

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 con tapa, pelador, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Cabeza de lomo*	2 unidades	4 unidades
Salsa hoisin 3) 11) 13)	2 sobres	4 sobres
Pepino	1 unidad	2 unidades
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cebolleta	1 unidad	2 unidades
Semillas de sésamo negras 3)	10 gramos	20 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	2 cucharadas	4 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

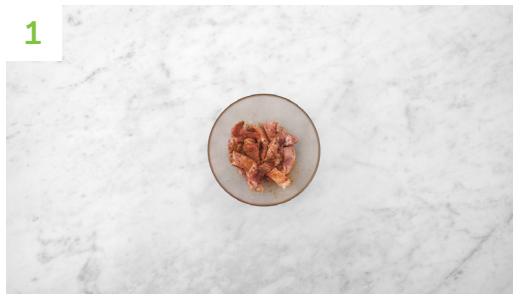
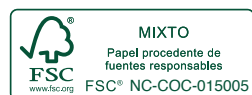
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	837 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3555/ 850	425/ 102
Grasas (g)	55,5	6,6
de las cuales saturadas (g)	121,7	14,5
Carbohidratos (g)	75,9	9,1
de los cuales azúcares (g)	24,3	2,9
Proteínas (g)	38,9	4,6
Sal (g)	2,0	0,2

Alérgenos

3) Sésamo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



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 de grosor. En un bol, agrega la **cabeza de lomo**, la mitad de las **especias tailandesas**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla y reserva en la nevera hasta el paso 5.

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



Saltea las judías verdes

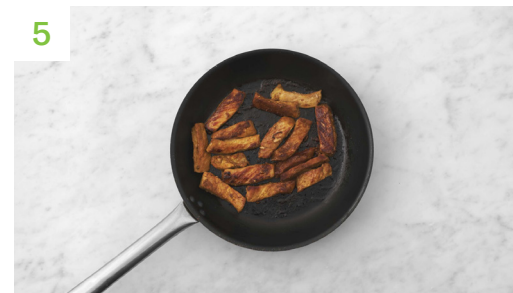
En una sartén, añade el **ajo**, la mitad de la **cebolleta** y un chorrito de **aceite**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega las **judías verdes** y cocina 1-2 min. Añade un chorrito de **agua**, las **especias tailandesas** restantes y tapa la sartén. Cocina 4-5 min más, removiendo, hasta que las **judías** estén tiernas. **Salpimienta** al gusto y retira de la sartén.

CONSEJO: Puedes cocinar las judías más tiempo si las prefieres más tiernas.



Prepara las verduras

Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta una mitad en bastones de 1 cm de grosor y 2-3 cm de longitud. Corta la otra mitad en medias lunas de 0,5 cm de grosor. Pela la **zanahoria** y repite el proceso, obteniendo mitad en bastones y mitad en medias lunas. Corta la **cebolleta** por la mitad, luego, corta en tiras muy finas.



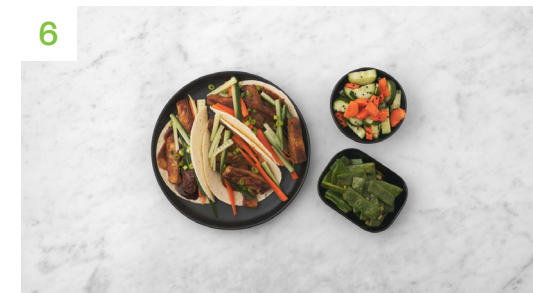
Cocina el cerdo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cocina la **cabeza de lomo** marinada 2-3 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se dore. Extiende las **tortillas de trigo** en un plato y caliéntalas en el microondas a máxima potencia durante 30 segundos.



Prepara la ensalada

En una ensaladera, agrega la **zanahoria** y el **pepino** en medias lunas, las **semillas de sésamo negras**, el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Remueve. Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



Emplata y disfruta

En la base de las **tortillas**, extiende **salsa hoisin** y cubre con el **cerdo** marinado y los bastones de **pepino** y **zanahoria**. Sirve los **tacos** en platos y acompaña con la **ensalada** y las **judías verdes**.

¡Que aproveche!

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

