¡Taco party! Heura picante con cebolla encurtida

con lechuga aderezada con mayonesa de soja

Vegetariano | Rápido | Picante

12

Tortillas de trigo

Heura

Chile

Salsa de soja

Semillas de sésamo blancas

Limón

Miel

Mayonesa

Cogollos de lechuga

Cebolla

Jalapeño

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins

La escala para medir el picante es la escala Scoville, que mide la cantidad de capsaicina, el compuesto responsable del picor en los chiles. En esta escala, el jalapeño se sitúa entre 2,500 y 8,000 unidades Scoville, lo que lo hace moderadamente picante. La guindilla generalmente se encuentra entre 30,000 y 50,000 unidades Scoville, lo que la sitúa en un rango de picor más alto que el jalapeño.

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 mediano, sartén, ensaladera, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Tortillas de trigo **13)**	6 uds	12 uds	18 uds
Heura* **11) 70)**	160 g	320 g	480 g
Chile*	1 ud	2 uds	3 uds
Salsa de soja **11) 13) 15)**	1 ud	2 uds	3 uds
Semillas de sésamo blancas **3)**	8 g	15 g	23 g
Limón*	1 ud	2 uds	3 uds
Miel	1 ud	2 uds	3 uds
Mayonesa **8)**	2 uds	4 uds	6 uds
Cogollos de lechuga*	220 g	440 g	660 g
Cebolla*	½ ud	1 ud	1½ ud
Jalapeño*	1 ud	2 uds	3 uds
Sal para encurtir	1 cdta	2 cdta	3 cdta

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**383 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2331/ 557	609/ 146
Grasas (g)	38,3	10
de las cuales saturadas (g)	7,4	1,9
Carbohidratos (g)	46,4	12,1
de los cuales azúcares (g)	11,6	3,0
Proteínas (g)	23,2	6,1
Sal (g)	6,4	1,7

Alérgenos

3) Sésamo **8)** Huevo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

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

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

A encurtir se ha dicho

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finitas.
- En un bol, agrega la **cebolla**, el zumo de la mitad del **limón** y la **sal para encurtir**.
- Remueve y déjala reposar hasta el emplatado.

2

Tuesta las semillas

- Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Tuesta las **semillas de sésamo** 2-3 min, removiendo. Retira y reserva.
- Corta el **jalapeño** y el **chile** por la mitad y retira las semillas, luego, pícalos.

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

3

Al rojo vivo

- En un bol pequeño, mezcla con varillas el **jalapeño**, **chile 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**.

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

4

Dale color a la lechuga

- Corta los **cogollos de lechuga** en tiras finas.
- En una ensaladera, mezcla la **mayonesa**, la **salsa de soja** restante y un chorrito de **aceite**.
- Agrega la **lechuga**, **salpimienta** y remueve.

5

Cocina la heura

- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Saltea la **heura** 3-4 min, removiendo, hasta que se dore.
- Añade la mitad de la **salsa picante** del bol y saltea 1 min más, removiendo.
- 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.*

6

Listo para disfrutar

- Rellena cada **tortilla de trigo** con **lechuga**, la **heura** y **cebolla** encurtida 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.