

Tacos de compango asturiano con tortillas de maíz con lima, salsa cítrica y cilantro fresco

21



Compango asturiano



Pimiento



Cebolla



Mix de especias mexicanas



Maíz dulce



Cilantro



Lima



Crème Fraîche



Tortillas de maíz

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

Cocinando: 30 mins
Listo en: 30 mins



Fusionar cocinas es un ejercicio de elegancia: respetar el origen y atreverse a jugar. En esta receta, el carácter profundo del compango asturiano se encuentra con el formato festivo del taco mexicano. Tradición y calle, norte y sur, unidos en un bocado sorprendente, original y lleno de 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, plato plano, jarra medidora, sartén antiadherente, sartén con tapa.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Compango asturiano*	1 ud	2 uds	3 uds
Pimiento*	1 ud	1 ud	3 uds
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Mix de especias mexicanas	1 ud	2 uds	3 uds
Maíz dulce	140 g	280 g	420 g
Cilantro*	½ ud	1 ud	1½ ud
Lima*	1 ud	2 uds	3 uds
Crème Fraîche* 7)	200 g	400 g	600 g
Tortillas de maíz	8 uds	16 uds	24 uds
Agua	150 ml	300 ml	450 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	606 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	5393/ 1289	890/ 213
Grasas (g)	99,1	16,4
de las cuales saturadas (g)	43,3	7,1
Carbohidratos (g)	76,2	12,6
de los cuales azúcares (g)	25,3	4,2
Proteínas (g)	28,7	4,7
Sal (g)	7,7	1,3

Alérgenos

7) Leche.

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



3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

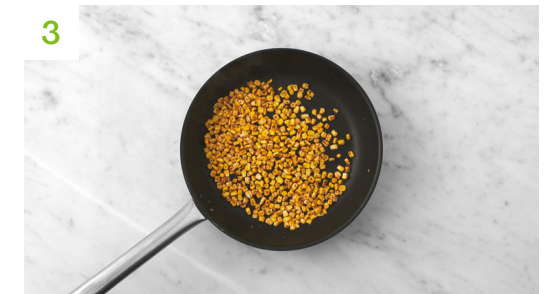
- Retira la piel de la **panceta** y corta la **panceta** en trozos medianos.
- Corta el resto del **compango** en trozos medianos.
- Corta el **pimiento** en cubitos pequeños.
- Pela la **cebolla** y córtala en daditos pequeños.

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



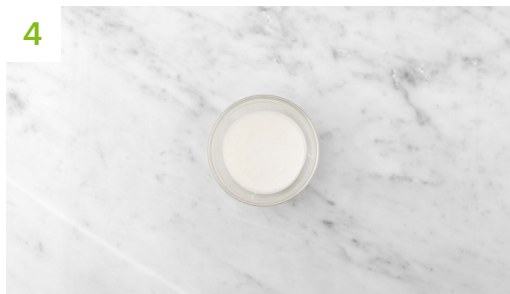
Verduras al fuego

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina la **cebolla** y el **pimiento** 4-5 min, removiendo, hasta que empiecen a dorarse.
- Añade el **compango** troceado y cocina 3-5 min más.
- Añade el **agua** y las **especias mexicanas** y cocina a fuego medio y con la sartén tapada 5-7 min o hasta que el **agua** se haya evaporado y las **verduras** estén tiernas.



Tuesta el maíz

- Escurre el **maíz**.
- Calienta una sartén antiadherente sin aceite a fuego medio-alto y reparte el **maíz** en una capa. Cocina 3 min sin remover.
- Remueve y cocina 3 min más o hasta que quede tostado.
- Reserva fuera de la sartén.



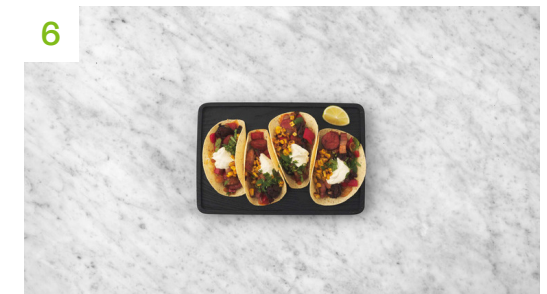
¡Al salseo!

- Deshoja y pica finamente el **cilantro**.
- Ralla la piel de la mitad de la **lima** y córtala en gajos.
- En un bol, mezcla la **crème fraîche** con ralladura y zumo de **lima** al gusto, **sal** y **pimienta**.



Calienta las tortillas

- Coloca las **tortillas de maíz** en un plato, lo más separadas posible, y calientálas a máxima potencia durante 30 segundos o hasta que estén calientes y flexibles.



¡A la mesa!

- Cubre las **tortillas de maíz** con el **compango** con **verduras**.
- Añade encima **maíz** tostado y la **salsa cítrica**.
- Acaba cada **taco** con **cilantro** y zumo de **lima** al gusto.
- Añade los gajos de **lima** a un lado para añadir su zumo al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



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

