

Platillo de Tacos Suaves

Instrucciones para preparar la receta:

Ensalada fresca con salsa de mango y aderezo de cilantro, limón y miel

Prepare la ensalada fresca y cúbrala con la salsa de mango y el aderezo de cilantro, limón y miel

Como preparar la ensalada fresca:

Ingredientes	4 porciones	6 porciones	8 porciones
Lechuga Iceberg	1 taza	1 1/2 de taza	2 tazas
Lechuga Romana	1 taza	1 1/2 de taza	2 tazas
Zanahorias, rayadas o en paquete ya rayadas	1/3 de taza	1/2 de taza	2/3 de taza
Pepino	1/4 de taza	1/3 de taza	1/2 taza
Tomate picado	1/4 de taza	1/3 de taza	1/2 taza

Picar la lechuga iceberg y la lechuga romana en trozos grandes. Ponerlas en una cazuela.

Rallar las zanahorias (o comprarlas ya ralladas en paquete). Añadirles a la cazuela.

Pelar el pepino y cortarlo en rodajas de ¼ de pulgada. Añadirlo a la cazuela.

Picar los tomates y añadirlos a la cazuela.

Pasar a una cazuela para servir.

Preparación de la salsa de mango

Ingredientes	4 porciones	6 porciones	8 porciones
Jugo de Naranja	1/2 cucharadita	1 cucharadita	1 1/4 cucharadita
Jugo de Limón	1/4 cucharadita	1/3 cucharadita	1/2 cucharadita
Vinagre de Vino Tinto	1/4 cucharadita	1/3 cucharadita	1/2 cucharadita
Menta Fresca	1/3 cucharadita	1/2 cucharadita	2/3 cucharadita
Cebolla verde (Cebollitas)	1 cucharadita	1 1/2 cucharadita	2 cucharaditas
Sal	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/4 cucharadita
Azúcar Morena	1/8 cucharadita	1/8 cucharadita	1/4 cucharadita
Mango, fresco o pre-cortado	3/4 de taza	1 taza	1 1/4 de taza
Pimiento Rojo	1/8 de taza	1/4 de taza	1/2 taza

Picar la menta fresca en trozos grandes y reservar.

Cortar la cebolla verde en rodajas de 1/16 de pulgada y reservar.

Cortar el mango en cuadritos de ½ pulgada y reservar.

Cortar el pimiento rojo en cuadritos de ¼ de pulgada y reservar.

Mezclar el jugo de naranja, el jugo de limón y el vinagre de vino tinto. Agregar la menta picada, las cebollas verdes en rodajas, la sal y el azúcar morena y mezclar bien.

Agregar el mango y los pimientos rojos en cuadros. Mezclar suavemente.

Transferir a una cazuela para servir.

Preparación del aderezo de miel, limón y cilantro

Ingredientes	4 porciones	6 porciones	8 porciones
Jugo de limón	1/4 de taza	1/3 de taza	1/2 de taza
Miel	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Aceite de canola	2 cucharadas	3 cucharaditas	1 cucharada
Cilantro	1 cucharadita	1 1/2 cucharaditas	2 cucharaditas
Chalotes (Shallots)	1 cucharadita	1 1/2 cucharaditas	2 cucharaditas
Pimienta negra	Al gusto	Al gusto	Al gusto

Picar el cilantro fresco en trozos grandes.

Picar el chalote (shallots).

Mezclar el jugo de limón, la miel, el aceite, el cilantro, el chalote (shallots) y la pimienta negra. Revuelve hasta que quede bien mezclado. Añade ingredientes al gusto. Reservar.

Arroz Jasmine con Cilantro

Ingredientes	4 porciones	6 porciones	8 porciones
Agua Caliente	1 1/2 de taza	2 1/4 de taza	3 tazas
Caldo de verduras (vegetable broth)	2 1/3 cucharaditas	3 1/2 cucharadita	4 1/2 cucharaditas
Arroz tipo Jasmine	1 taza	1 1/2 de taza	2 tazas
Sal y pimienta negra	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Cilantro fresco	1/3 de onza	1/2 de onza	2/3 de onza

Picar el cilantro fresco en trozos grandes. Reservar.

Lavar el arroz hasta que el agua salga clara para eliminar la mayor cantidad posible de almidón en polvo y evitar que el arroz se ponga pegajoso.

Combinar el agua caliente con la base de sopa de verduras para hacer un caldo.

Combinar el arroz y el caldo en una olla, agregar sal y pimienta al gusto.

Poner el caldo a hervir.

Bajar el fuego y tapar la olla. Dejar que el arroz hierva a fuego lento hasta que se absorba toda el agua, aproximadamente entre 10 y 15 minutos.

Retirar la olla del fuego y dejar reposar el arroz por 10 minutos. Revolver con un tenedor.

Transferir a un plato para servir e incorporar el cilantro.

Tacos

Las instrucciones son para preparar el relleno de los tacos y las tortillas. Para disfrutar al máximo, reúne tus ingredientes favoritos para los tacos.

Ingredientes	4 porciones	6 porciones	8 porciones
Tortilla de harina o de maíz de 6"	8	12	16
Carne molida (carne de res, pavo, pollo o relleno vegetal equivalente)	1 libra	1 1/2 libras	2 libras
Condimento para tacos (preparado o la mezcla favorita de la familia)	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas
Agua	1/2 taza	3/4 de taza	1 taza
Pasta de tomate	2 cucharaditas	2 cucharaditas	3 cucharaditas

En una sartén, dore la carne hasta que esté bien cocida. Escurra el exceso de grasa/líquido.

Agregue el condimento para tacos, el agua y la pasta de tomate. Agregue más condimento para tacos al gusto.

Cocine a fuego lento durante 3 a 4 minutos.

Transfiera a una fuente para servir.

Caliente las tortillas durante 5 a 10 segundos de cada lado hasta que estén calientes y suaves para poder empalmarlas. Cubra para mantenerlas calientes hasta servir.

Arme el taco con sus aderezos favoritos, como queso rallado, lechuga picada, tomates cortados en cubitos o con crema agria.