



HELLO
FRESH

Tacos asiáticos de ternera frita con totopos

con maíz tostado y pepino encurtido

Street Food

Huevos no incluidos

Preparation time : 35 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/tacos-asiaticos-de-ternera-frita-con-totopos-728>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Plato hondo, Rallador, Bandeja de horno con papel de horno, Pelador, Plato, Bol, Bol grande, Sartén, Bol para mezclar, Papel de aluminio

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Pepino (unidad(es))	½	1	1½
Maíz dulce (gramo(s))	140	280	420
Cogollos de lechuga (gramo(s))	220	440	660
Zanahoria (unidad(es))	1	2	3
Mayonesa (sobre(s))	3	6	9
Salsa asiática (pouch(es))	1	2	3
Tortillas de trigo (unidad(es))	6	12	18
Filete de ternera (gramo(s))	250	500	750
Panko (gramo(s))	50	100	150
Cilantro (unidad(es))	½	1	1½
Tortillas de maíz (unidad(es))	8	16	24
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	1	2	3
Vinagre para encurtir (cucharada(s))	3	6	9
Sal para encurtir (cucharadita(s))	1	2	3
Huevo (unit)	1	2	3
Aceite para freír (mililitro(s))	150	300	450

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

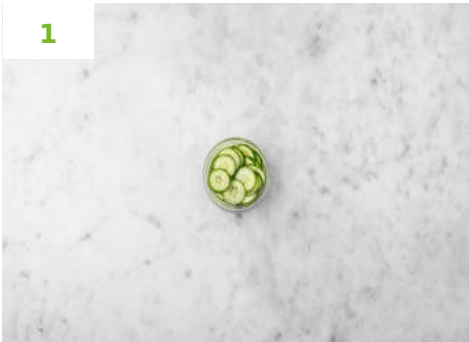
Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	5092 kJ
Valor energético (kcal)	1217 kcal
Grasas	65.4 g
de las cuales saturadas	10.2 g
Carbohidratos	106.1 g
de los cuales azúcares	26 g
Fibra	20.9 g
Proteínas	44.8 g
Sodio	6.58 mg

Allergens

Leche, Soja, Puede contener trazas de alérgenos, Gluten, Trigo, Huevo, Mostaza, Sésamo

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

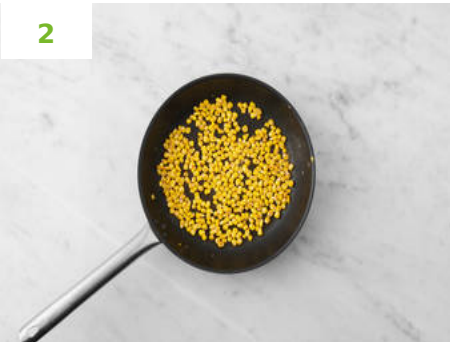
- Precalienta el horno a 200°C.
- Corta el **pepino** en rodajas de 0-5 cm.
- En un bol, agrega el **pepino**, el **vinagre** y la **sal para encurtir**. Remueve y deja reposar hasta el emplatado.



Reboza la carne

- Seca la **ternera** y **salpimiento**.
- En un plato hondo, bate el **huevo**. En otro plato, agrega el **panko**.
- Coloca la **ternera** en el plato con el **huevo** batido y cúbrelo. 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.



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** en tiras finas.



¡A la rica fritura!

- En la sartén, calienta a fuego medio el **aceite para freír**. Cuando esté caliente, agrega la **ternera** rebozada y cocina 1-2 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.



Que no falte el verde

- Pela y ralla la **zanahoria**.
- En un bol, agrega la **zanahoria**, la **lechuga**, la **mayonesa** y 1/4 de la **salsa asiática**. **Salpimiento** 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 **salpimiento**. Hornea a media altura 5 min o hasta que queden crujientes. Cuando estén listos, trocea la mitad de los **totopos**.



¡A la mesa!

- Deshoja y pica el **cilantro**.
- 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 el **pepino** encurtido escurrido.
- Acaba los **tacos** con **cilantro** y los **totopos** rotos.
- Sirve los **totopos** y la **ensalada** restante junto a tus **tacos** como acompañamiento.

Enjoy your meal!