COCINAR Y Gozar
CON VERÓNICA GARZA

Suscríbete a mi lista de correos para recibir mis recetas semanalmente:
www.cocinarygozar.com/registro

TACOS CHINOS DE POLLO

Ingredientes:

- 1 Lechuga
- 1 trozo de jengibre de 5 cms
- 1 diente de ajo
- 1 Zanahoria
- 1 manojo de cebollitas de rabo (5 a 6 piezas)
- 500 gms de pechuga de pollo molido
- 1 Taza de jícama picada en cuadritos
- 1 Cuchara de aceite vegetal
- 2 Cucharas de aceite de ajonjolí tostado
- ¼ cucharita de pimienta blanca molida
- 2 Cucharadas de Salsa de Soya
- 3 Cucharadas de Salsa Hoisin
- ¼ de taza de cacahuates tostados
- ½ manojo de cilantro (las hojas)

Preparación:

1. La lechuga se deshoja conservando las hojas enteras, si son muy grandes se pueden partir en 2 o 3 partes. Se lavan y desinfectan y se conservan en el refrigerador.

2. El jengibre se pela y se pica finamente, el ajo se pica finamente, la zanahoria se pica en cuadritos o se ralla.

3. Las cebollitas de rabo se rebanan completas desde la parte blanca hasta los tallos verdes.

4. La pechuga de pollo se puede cortar a mano finamente o puede picarse en procesador de alimentos o en Thermomix. También se puede comprar la carne ya molida.

5. La jícama se pela y se corta en cuadros pequeños de 1 cm o menor.

6. En un sartén se calienta el aceite vegetal y el aceite de ajonjolí. Se añade el ajo y jengibre a dorar por unos segundos. Se añade la zanahoria y se dora durante un minuto, se agrega la cebolla rebanada para acitronar durante un minuto.

7. Se añade la carne y se mezcla con la cuchara para separarla hasta que se vea cocida, color blanco. Se sazona con la pimienta, la salsa de soya y la salsa Hoisin.

8. Se agregan la jícama y los cacahuates, se mezclan y se retira de la lumbre.

9. Para servir los tacos se pone de base una hoja de lechuga fría, se le agrega el picadillo de pollo encima y se adorna con unas hojas de cilantro.

10. Se come como tacos con la mano.

Notas:
El aceite de ajonjolí tostado lo venden en los supermercados en el área de productos orientales. Es de color café porque es de ajonjolí tostado no blanco.

La salsa Hoisin se consigue en los supermercados en el área de productos orientales. Esta salsa es como una salsa tipo Catsup o BBQ pero con sabor oriental. Si no la consigues entonces sustituye por más salsa de soya.