

Tacos de Choclo y Porotos Negros con Salsa Chipotle

holaveggie



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🇲🇽 Sabores de México

👉 ¡Necesitás una sola olla!

Estos deliciosos tacos repletos de porotos negros, chipotle y salsa fresca son tan sabrosos que podrías disfrutarlos todos los días. Hacemos un relleno de choclo salteado y puré de porotos, y decoramos por encima con una salsa casera de tomate, lima y cebolla. Terminamos con una crema de chipotle ¡y a comer!

Contiene: Frutos Secos • Gluten • **Picante**

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



porotos
negros
1
un



tortillas de
taco
6
un



lata de
choclo
1
un



blend de chile
y comino
1
cda



tomate
1
un



salsa
chipotle
2
cda



cilantro
7
gr



cebolla
colorada
1
un



queso de
almendras
0,25
taa



lima
1
un



polvo chipotle
1
cdita



crema de
almendras
30
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bowls

Nutrición por porción: Calorías 860 kcal, Grasas 33 g, Carbohidratos 121 g, Proteínas 30 g

Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Tacos de Choclo y Porotos Negros con Salsa Chipotle

1



2



3



4



5



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Escurrí y enjuagá los **porotos negros** y el **choclo** (mantenelos separados).
- Pelá y cortá la **cebolla** en pedazos pequeños.
- Cortá el **tomate** en pedazos pequeños.
- Picá el **cilantro** en pedazos grandes.
- Rallá y exprimí la **mitad (una) de la lima**. Cortá la **lima restante** en gajos.

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – COCINÁ EL CHOCLO

- En una sartén antiadherente grande, calentá 1 (2) cucharada de aceite a fuego medio-alto. Cuando la sartén esté caliente, agregá el **choclo** y **¾ de las cebollas**. Cociná durante 4-6 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que el choclo esté dorado.
- Agregá **1 (2) cucharadita del blend de de chile y comino**. Revolvé durante 30 segundos, hasta que desprenda un aroma fragante. Transferí la **mezcla de choclo** a un bowl mediano. Dejala enfriar.

3 – HACÉ LOS ADEREZOS

- Mientras tanto, en un bowl pequeño, agregá los **tomates**, las **cebollas restantes**, la **ralladura de lima**, el **jugo de lima**, el **cilantro**, 1/2 (1) cucharadita de azúcar y 1/2 (1) cucharada de aceite. Sazoná con sal y mezclá bien. Dejá reposar para marinar: esta es tu **salcita de tomate**.
- En otro bowl pequeño, combiná la **crema de almendras**, la **salsa chipotle** y 1 (2) cucharada de agua: esta es tu **crema de chipotle**.

4 – COCINÁ LOS POROTOS CON CHIPOLE

- En la misma sartén (del paso 2), calentá 1 (2) cucharada de aceite a fuego medio. Cuando la sartén esté caliente, agregá los **porotos**. Cociná durante 4-5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden.
- Agregá 1/3 (2/3) taza de agua y luego, utilizando un pisa papas, triturrá suavemente la mitad de los porotos.
- Agregá el **polvo de chipotle** y el **resto de las especias de chile y comino**. Revolvé para combinar. Retirá del fuego. Sazoná con sal y pimienta al gusto.

5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Envolvé las **tortillas** en servilletas de papel. Calentalas en el microondas hasta que estén tibias y flexibles, durante 30 segundos. **TIP:** Podés omitir este paso si no querés calentarlas.
- Dividí las **tortillas** entre los platos, luego cubrilas con los **porotos negros**, la **mezcla de choclo** y la **salcita de tomate**. Rociá con la **crema de chipotle** y desmenuzá por arriba el **queso de almendras**. Exprimí una **rodaja de lima** por encima, a gusto. ¡A comer!

Esparcí el amor,
compartí la comida

 holaveggiear

