

Ensalada de Taco y Pescado Salteado



Sirve:

4 - 6 raciones, como plato principal

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Wok with Cover
small mixing bowl
Blender

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

La ensalada de Taco es un plato fácil de preparar para una fiesta, ideal para cenar en verano. Mezcla los ingredientes de la ensalada y prepara el aderezo de antemano. El pescado blanco firme salteado aligera este plato, que tradicionalmente se prepara rebozado y frito, sin perder sabor. Ofrece varios ingredientes a tus invitados para personalizar su ensalada.

1 ½ libra de
pescado blanco firme, sin piel ni espinas, cortado en trozos
de 1 ½ pulgadas
(680
g)
1 ½ cucharadita de
pimentón dulce
(3
g)
1 cucharadita de
comino en polvo
(2
g)
⅛ cucharadita de
pimienta de cayena, molida
(0.25
g)
½ cucharadita de
sal
(3
g)
1 cucharada de
aceite de oliva
(15
ml)

1 cucharada de
zum de lima fresco
(15
ml)

Ensalada

12
onzas de lechuga romana, lavada y (340 g) $\frac{1}{2}$
picada
cabeza de col roja, rallada con Cono #3 (unas 2 $\frac{1}{2}$ (140 g) 1
tazas) 2
taza de cebolla roja, cortada con Cono (80 g)
#2 **Aderezo**

pimiento rojo, cortado con Cono
#2

Preparación :

zanahorias, cortadas con Cono #2

1. Pon el pescado en un bol.
Añade el pimentón, el comino, la pimienta, la sal, el aceite de oliva y el zumo de lima. Remueve para mezclar bien. Pon a marinar en la nevera mientras preparas la ensalada.
2. Pon la lechuga romana en un bol grande.
1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal (9 g) pimienta negra molida, al gusto
1 - 2 cucharadita de Siracha o salsa (5 - ml) un bol
picante 10 grande.

Corta la col, la cebolla, el pimiento y las zanahorias directamente en el bol y remueve para mezclar. Mete la mezcla de ensalada en la nevera.

3. Mezcla el yogur, el aguacate, el agua, el zumo de lima, la sal, la pimienta y la Siracha en la batidora hasta que quede suave y cremosa. Prueba el aderezo y según sea necesario añade más agua, zumo de lima o condimentos. El aderezo debe quedar suave y cremoso y no demasiado espeso. Vierte el aderezo en un recipiente pequeño y refrigera hasta que lo vayas a usar.
4. Precalienta el wok a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean. Escurre el pescado de la marinada y seca el exceso de humedad con una toalla de papel. Añade el pescado al wok y saltea durante aproximadamente 5-6 minutos, removiendo de vez en cuando para que se dore uniformemente por todos los lados.
5. Para servir, divide la ensalada entre los platos y pon el pescado por encima. Vierte el aderezo sobre cada porción.

Consejos:

- Esta receta funciona bien con rape, mero, o lubina.

Información nutricional por ración

Ensalada, con el pescado (6 raciones)	
Calorías:	210
Grasa Total:	6g
Grasa Saturada:	1g
Colesterol:	36mg
Sodio:	306mg
Carbohidratos:	15g
Fibra Dietética:	5g
Azúcar:	7g
Proteína:	26g

Aderezo (6 raciones)

Calorías: 128
Grasa: 10g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 2mg
Sodio: 647mg
Carbohidrato: 10g
Fibra: 4g
Azúcar: 4g
Proteína: 3g
