

## Tacos de Pescado



### Sirve:

12 raciones

### Pieza:

Mega Skillet Limited Edition

11" Square Griddle

small mixing bowl

medium mixing bowl

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Chef John Lara

Chef Personal del ex presidente de EE.UU.

[Agregar un Comentario](#)

Vinagreta de Cilantro y Lima

¼ taza de  
zumo de lima

(60  
ml)

2 cucharadas de  
vinagre de vino blanco

(30  
ml)

1 cucharada de  
miel

(21  
g)

1 cucharada de  
comino molido

(15  
g)

¼ taza de  
cilantro, picado

(4  
g)

sal y pimienta negra molida

½ taza de  
aceite de oliva

(120  
ml)

### Pescado y Marinada

1½ - 2

libras de salmon fresco o congelado, sin (680 - g) ½  
piel 900 2

taza de aceite de oliva (120 ml) limas (su 2  
zumo) 1

cucharadas de chile en (30 g) ½  
polvo ½

pimienta Serrano, sin semillas y picada 24  
 Guarnición  
 taza de cilantro fresco, picado (8 g) taza de miel (170 g)  
 tortillas de trigo o de maiz

Lechuga Romana cortada Crema agria **Preparación :**  
 Pico de gallo (mira Consejos) 1. Pon el zumo de lima, el vinagre, la miel, el comino, el cilantro, la sal y la pimienta en un bol mediano y bate para mezclar. Añade lentamente el aceite de oliva sin dejar de batir, hasta que quede todo bien mezclado.

### Pescado y Marinada

1. Pon el pescado en un plato de tamaño medio. Bate el aceite de oliva, el zumo de lima, el chile en polvo, la pimienta Serrano, el cilantro y la miel en un bol pequeño. Vierte sobre el pescado. Refrigerera y deja marinar 30 minutos.
2. Precalienta la sartén Mega a fuego medio durante 5 - 7 minutos. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el pescado y cocina 5 minutos. Dale la vuelta y cocina 5 - 8 minutos o hasta que esté hecho. Tapa, reduce el fuego a bajo y cocina 3 minutos.
3. Mezcla el filete de salmón con la vinagreta y sirve.
4. Calienta las tortillas 10 segundos por cada lado. Reparte el pescado y la guarnición entre las tortillas.

### Consejos:

- Para preparar el Pico de Gallo, en un bol mediano mezcla: 8 - 10 tomates Roma, cortados a cuadritos y sin semillas; ½ cebolla, picada; 1 pimiento jalapeño, picado (opcional); 4 cucharadas (4g) cilantro, picado; 1 cucharadita (5 g) sal marina; 1 cucharadita (5 g) comino molido y el jugo de una lima. Mezcla bien.
- Para preparar el Guacamole, en un bol mediano aplasta 2 aguacates. Añade: 1 tomate Roma, picado; ¼ cebolla, picada; ¼ cucharadita (1.25 ml) comino molido; ½ cucharadita (2.5 g) ajo picado; 1 cucharada (15 g) cilantro, picado ; y el zumo de una lima, al gusto. Sazona con sal y pimienta.
- Rellena los tacos de pescado con queso fresco o queso feta.

### Información nutricional por ración

<b>Calorías:</b> 476
<b>Grasa Total:</b> 26g
<b>Grasa</b> 4g
<b>Saturada:</b>
<b>Colesterol:</b> 29mg
<b>Sodio:</b> 251mg
<b>Carbohidratos:</b> 49g
<b>Fibra</b> 7g
<b>Dietética:</b>
<b>Azúcar:</b> 17g
<b>Proteína:</b> 17g
El análisis nutricional incluye el pico de gallo y el guacamole.