

# TACOS DE JAMAICA

Diferentes tacos, con un sabor delicioso.

¡Súper económicos!

La mayoría de las personas piensan que la flor de Jamaica es sólo para preparar bebidas.

Elabora esta exótica receta que estamos seguros te encantará.

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 2 tazas flor de Jamaica
- Tortillas
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite vegetal
- 1/2 Cebolla

**NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

## MODO DE PREPARACIÓN

1-Enjuagamos y tallamos con los dedos 2 tazas de flor de Jamaica. La ponemos en un recipiente hondo y agregamos agua purificada a cubrir. La dejamos remojar toda una noche.

2-Al día siguiente por la mañana, la colamos, apartando el

agua concentrada de la Jamaica. (porque nos sirve para hacer agua de Jamaica). Apartamos.

3-Ponemos la flor de Jamaica ya hidratada en una cacerola y agregamos agua purificada caliente a cubrir. La ponemos a hervir y cuando empiece a burbujear, la dejamos 15 minutos más. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe un poco. La colamos y ponemos el agua en el mismo recipiente donde tenemos el concentrado del agua del remojo. Escurriendo lo más posible. Apartamos.

4-En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en medias líneas delgadas. Bajamos a fuego medio bajo y sofreímos hasta que la cebolla transparente (aproximadamente un minuto). Agregamos la flor de Jamaica que ya tenemos escurrida y bajamos a fuego bajo. Mezclamos constantemente por un minuto. Agregamos una cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos un poco de ajo en polvo y mezclamos. Tapamos la sartén y dejamos por un minuto. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

5-Si no tenemos las tortillas calientes, las calentamos muy bien por los dos lados en un comal.

En una tortilla ya caliente, agregamos guisado de Jamaica, crema vegana, salsa, cilantro. Pueden agregar una raja de aguacate si gusta.

.

**VER VIDEO**

**@emy347ful**

**Hola me encanta la receta, voy a hacerlos obligatoriamente, como yo vivo en Rusia, nadie tiene**

idea de esta flor tan rica y es imposible conseguir, pero recién una profesora mía de bioingeniería trajo a la clase un paquete para analizarla y muy amable me regalo un poco de Jamaica, así que estoy muy emocionada. Gracias por tanto.

**@mariamc117**

Dios! Se me hizo agua la boca cuando presentaron y abrieron los tacos. Yomiiii! Infinitas gracias por existir y por compartir su sabiduría culinaria. Amor y bendiciones para ambos. < <

**@Pikkii777**

Un clásico en el canal y confirmo: ¡Son DELICIOSOS! <

**@julieroots2700**

Yo sería inmensamente feliz si la Señora Deyanira fuera mi abuelita. Y sería doblemente feliz si viviera con ella y que me diera desayuno, comida, merienda y cena  
jaja sería la nieta mas feliz y agradecida del mundo

---

## **ENSALADA DE CUSCÚS**

**El cuscús consiste en un plato tradicional, que se elabora a partir de sémola de trigo duro, que tras el cocinado presenta el tamaño medio de apenas un milímetro de diámetro.**

**¡Te va a encantar!**

## **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 6 PERSONAS**

- 1 cebolla de cambray
- Apio
- 1 y 1/2 zanahorias
- 2 jitomates
- 1 calabacita o calabacín
- 1/2 pimiento
- 1/4 de kg. de champiñones
- 1 taza de cuscús
- Sal
- Un piño grande de Pasas
- Nueces
- Aceite de oliva
- Agua
- Jengibre
- Paprika
- Comino

- 1 limón

**NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

**(LOS CHAMPIÑONES NO SE LAVAN)**

## **MODO DE PREPARACIÓN**

### **ADEREZO**

1-Vertemos en un recipiente de cristal (que cuente con su tapa) el jugo de un limón grande, agregamos un poco de agua (la misma cantidad que nos salió del jugo de limón), agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal y agregamos aceite de oliva (El doble del líquido que ya tenemos en el contenedor de cristal). Agregamos un poco de jengibre en polvo, un poco de comino en polvo, un poco de paprika en polvo. Ponemos la tapa y agitamos vigorosamente. Apartamos.

### **ENSALADA**

1-Agregamos en un tazón 1 taza de cuscús y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Agregamos un poco de aceite de oliva y mezclamos. Agregamos 1 taza de agua caliente y cubrimos con papel film y esperamos a que hidrate (Apartamos)

2-Ponemos en un tazón una calabaza son puntas y partida en pequeños cubos. Agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  zanahorias, peladas, sin puntas y partidas en pequeños cubos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pimiento (del color de su preferencia) sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos 1 tronco de apio pelado y partido en pequeños cubos. Agregamos una cebollita de cambray finamente picada con todo y tallo también finamente picado. Agregamos 2 jitomates sin semillas y partidos en pequeños cubos. Agregamos 15 nueces pecanas previamente tostadas y troceadas en partes pequeñas. Apartamos.

3-En una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal, esperamos a que caliente un poco y agregamos  $\frac{1}{4}$  de

champiñones previamente pelados y partidos en pequeños cubos. Esperamos a que doren de un lado y removemos con el fin de que doren por todos lados. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal y mezclamos muy bien. Bajamos a flama baja y esperamos a que se evapore el líquido que sueltan los champiñones. Apagamos el fuego.

4-Destapamos el recipiente que contiene el cuscús y revisamos que ya esté hidratado, lo removemos con un tenedor. Agregamos toda la verdura que ya tenemos picada y un puño grande de pasas. Agregamos los champiñones y mezclamos muy bien.

5-Volvemos a agitar el aderezo y lo vaciamos en nuestra preparación. Volvemos a mezclar bien.

6-Presentamos.

## **VER VIDEO**

**@carolaenlinea3566**

**Con hambre a las 11pm viendo estas recetas ! Puff buenísimo**

**@alto2703**

**De verdad que delicia de receta, como siempre se sacaron un 10. No soy muy fan del cuscus pero definitivamente seguiremos su sugerencia con Quinoa yumi yumi! Me encanta ese tema musical que usaron durante la elaboración Felicidades.**

**@mariadelrefugiogutierrezmu2261**

Sra bonita,,, Esto es lo que yo andaba buscando,,, muchas gracias por compartir esta receta compré el cuscús y no tenía idea de cómo se cocina muchas gracias

**@yazminvelasco521**

Lo prepare soy mexicana radico en Carolina del norte en USA gracias me sacaste de apuros es bien rapido y sabroso algo totalmente diferente <