Tacos de carne molida con frijoles negros y maíz.



Tacos con carne molida, frijoles negros y maíz.

Hoy vamos con una versión casera propia de los Tacos. Adoro la cocina Mexicana, no solo porque he visitado este país en tres

ocasiones, sino porque además en casa les gusta a mis hijos que hagamos jornadas caseras de comida mexicana.

Con esta receta he querido además apoyar una buena causa y participar voluntariamente en el reto propuesto por Ayuda en Acción. Una ONG que impulsa la solidaridad y dignidad de las personas para construir un mundo más justo. El 24 de octubre se celebró el día Internacional del Cambio Climático , y con esta propuesta intento mostrar mi aporte de solidaridad.

El hambre afecta a 822 millones de personas en el mundo , y el cambio climático no ayuda . Sus efectos son especialmente fuertes en zonas como el Corredor Seco Centroamericano, donde trabaja Ayuda en acción.

Así con ingredientes tan básicos como los frijoles negros y el maíz, me sumo a esta iniciativa , aportando mi granito de arena a esta iniciativa solidaria de #LaRecetadelCambio .

Hemos preparado unos Tacos de carne molida de cerdo , con frijoles (alubias) negros y maíz dulce. Los vamos a especiar con un molinillo de varias especias caseras que he preparado al momento , aunque podéis utilizar sazonadores que venden para fajitas, burritos…lo que os guste. Yo lo he preferido hacer más natural.

Estos tacos son de maíz, los venden con esta forma y son una maravilla, solo hace falta meter en el horno antes de rellenar y te saldrán muy crujientes.

INGREDIENTES: Para 4 tacos.

- 4 tacos de maíz.
- 250 gr de carne picada de cerdo.
- 50 gr de maíz dulce .
- 50 gr de frijoles negros ya cocidos.
- 15 gr de pimiento rojo picante.
- 1 cebolla
- 2 ajos

- aceite de oliva
- 1/2 taza de agua.
- 1 lima.

Para el molinillo de especias casero:

- Una cucharadita de pimentón de la Vera agridulce.
- pimientas molidas, chile en polvo, comino molido , orégano , ajo y cebolla en polvo. Estas especias ya según los gustos de cada casa. En total 1 cucharadita y media.

PREPARACIÓN:

Paso 1:

Vamos a prepara la mise en place, y empezaremos por cortar en brunoise la cebolla y el ajo . El maíz dulce lo podéis desgranar de una mazorca o bien utilizar en conserva. Los frijoles ya van cocidos , los mantendremos hasta el ultimo momento con su caldo para que no se resequen. El pimiento picante también lo haremos en brunoise.



Tacos con carne molida, frijoles negros y maíz.
Paso 2:

En una sarten con aceite de oliva vamos a pochar la cebolla y el ajo, después añadiremos el pimiento , y a continuación la carne picada. Subimos el fuego , añadimos sal y el molinillo de especias y dejamos que se vaya dorando. Con la misma pala de cocina tenemos que ir machacando la carne para que se quede a trocitos mas pequeñitos. Cuando esté un poco dorada , añadir el medio vaso de agua y dejar reducir hasta que quede melosa.



Tacos con carne molida, frijoles negros y maíz.
Paso 3 :

Cuando haya reducido el agua , añadimos el maíz dulce y los frijoles negros. Damos unas vueltas, comprobamos de sal y estarán listos para servir.



Tacos con carne molida, frijoles negros y maíz.

Paso 4:

Ya nos queda emplatar. Rellenaremos los tacos , previamente calentados en el horno . Acompañaremos con lima, lechuga

cortada en juliana y las salsas que nos gusten. En esta ocasión me he decidido por salsa mexicana , salsa chipotle y sour cream.



Tacos con carne molida, frijoles negros y maíz.