Taco Asitico

Makes: 6 Servings

Ingredients

18 ounces pavo molido 90% magra crudo
1 1/2 cups zanahorias ralladas
3 cups col china cortadas tamaño bocado
1/4 cup cebollín
2 cloves ajo, triturado
1 teaspoon jengibre machacado
1/4 pound espaguetis delgados integrales secos
2 teaspoons aceite vegetal
6 tazones de taco
1 4/5 ounces salsa de soya, bajo en sodio
1/2 teaspoon pimienta negra

Directions

1. Pele y pique el ajo y el jengibre finamente (en un pica todo o “cuisinart”) Pique el cebollín después de lavar. Lavar la col china y remover el final de los largos tallos blancos. Corte el resto de la col china en pedazos tamaño bocado.
2. Mezcle el agua con la maicena (si va hacer una receta con más de 50 porciones). Deje a un lado el compuesto líquido de maicena y los vegetales preparados.
3. En un hervidor grande (40 gallones), agregue los espaguetis integrales al agua hirviendo y cocine por 5 minutos. Escurra el agua, deje enfríelo y déjelo a un lado. Agregue el aceite vegetal a un sartén a fuego lento y lleve la temperatura a 350°F, agregue el jengibre, ajo, y cebollín y deje que suden por 2 minutos.
4. Agregue el pavo molido, y cocínelo hasta que esté cocinado por dentro (aproximadamente 10 minutos) Agregue la col china, zanahorias ralladas y continúe

cocinando (5 minutos)

5. Agregue los fideos y mézclelos con el resto de los ingredientes. Agregue la salsa de soya y la pimienta para sazonar. Coloque el producto lo-mein ya terminado en un recipiente para mantener caliente y póngalo en lo más caliente. Ponga las conchas de tacos en un molde de hornear y póngalos en el horno a 140 grados F por 5 minutos.
6. Comience la línea con las conchas de tacos y él lo-mein y llene los tacos para servir.

Notes

Tamaño de Porción: 1 taco

Consejo para servir: Esta receta es muy versátil. Dependiendo de la disponibilidad de los productos, la col china puede ser remplazada por acelgas o coles rizadas. Si no hay verdes disponibles doble la cantidad de las zanahorias.