

# Tacos "Baja"

## DE Hongos



**Platillo Sabio**  
PROFECO



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**

PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

# Tacos "Baja" DE Hongos



natalia  
DELGADO  
VEGAN CHEF



689 KCAL por porción



\$251



4 porciones



20 minutos

## INGREDIENTES

- 4 piezas de hongo portobello

### Para el adobo

- 1 tz de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de consomé de vegetales en polvo
- 1 cucharada de mostaza
- Pimienta
- ¾ de tz de cerveza clara fría

### Para servir

- Tortillas de harina
- Salsa bandera
- Aderezo estilo mayonesa (Tecnología Doméstica)
- Col morada picada finamente
- Cilantro
- Salsa roja fermentada (Tecnología Doméstica)
- Dos chiles chipotles picados finamente

### SALSA BANDERA

- 4 jitomates picados sin semillas
- 2 chiles serranos picados y sin semillas
- ½ cebolla picada
- ½ tz de cilantro picado
- 1 pizca de orégano

## PREPARACIÓN

1. Limpia los hongos y quítales el tallo, con una cuchara retira la parte de abajo, después frótalos con una servilleta húmeda para retirar cualquier resto de tierra.
2. Córtales con cuidado en tiras de 2 cm de grosor para conservar su forma.
3. Mezcla en un tazón con un batidor de globo los ingredientes secos seguidos de la cerveza, hazlo poco a poco hasta integrar todo. No batas de más, la consistencia debe ser parecida a la mezcla para hot cakes. Si crees necesitar más cerveza, agrega una poca.
4. Sumerge los hongos en la mezcla hasta cubrirlos.
5. Dóralos en una cacerola con aceite caliente, a fuego medio-alto, por 4 minutos. Sácalos y ponlos sobre una servilleta de papel para que absorba la grasa.
6. Agrega a la mayonesa los chiles chipotles y mezcla.
7. Para hacer los tacos calienta las tortillas, úntalas con la mayonesa de chipotle, agrega los hongos rebozados, las salsas, la col, unas hojas de cilantro y limón.

**Nota:** Puedes hacerlos en una freidora de aire por 15 o 20 minutos a 200°C.

- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de jugo de limón

### Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes.



Consulta de información del 20 al 22 de febrero del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.



Salsa roja fermentada



Aderezo estilo mayonesa



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**

PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR