

TACOS DE LECHUGA CON CAMARONES

Tiempo de preparación 15 minutos

Tiempo de cocción 10 minutos

Comen 3 personas

Ingredientes:

Para los tacos:

- 1 libra de camarones crudos, pelados y desvenados
- 1 pimiento rojo, cortado en rodajas
- 2 dientes de ajo, triturados
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 1/4 taza de salsa soya baja en sodio
- 1 cucharada de jengibre recién rallado
- 1/2 cucharadita chile en escamas (opcional)
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 calabacín, cortado en juliana
- 1 o 2 zanahorias, en juliana (opcional para dieta baja en carbohidratos)
- 2 jalapeños, sin semillas y cortados en cubitos
- Cebollin fresco picado (Chives)
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 1 cabeza de lechuga*

Para la salsa de maní:

- 4 cucharaditas de mantequilla de maní
- 2 cucharaditas de vinagre de arroz
- 2 cucharaditas de leche de coco
- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharadas de miel
- Jengibre fresco, 1 pulgada rallado
- 1 diente de ajo, triturado

Instrucciones:

1. Hacer la salsa: en un recipiente pequeño agrega la mantequilla de maní, vinagre de arroz, leche de coco, salsa soya, miel, jengibre y ajo, mezclar hasta que quede suave, dejar aparte.



2. En una sartén mediana, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto. Agregar los camarones crudos y cocinar hasta que estén dorados, aproximadamente 2 a 3 minutos.

3. Agregar el comino, el jengibre, la cebolla y el chile en escamas, cocinar por 1 minuto.

4. Agregar el calabacín y la salsa soya, cocinar por 1 minuto, luego agrega la zanahoria, el jalapeño, el ajo, el pimiento y las cebolletas. Cocinar por 1 - 2 minutos más, las verduras aún deben estar crujientes. Sazona con sal y pimienta al gusto.

5. Para servir, agregar varias cucharadas de la mezcla de camarones y vegetales en el centro de una hoja de lechuga, estilo taco y acompáñalos con la salsa para que los puedas sumergir o agregar sobre cada taco. ¡Disfrútalos!

Nota:

*Yo utilice una lechuga conocida como Lechuga de mantequilla, pero puedes utilizar lechuga romana o la que tengas disponible, solo asegurate que las hojas sean grandes y listo.