

Mexicana

Platos Fuertes

Tacos al Pastor

Trompo Casero al Sartén

⌚ Prep: 30m

🔥 Cocción: 25m

🕒 Reposo: 2h

Σ Total: 175m

🍽️ 4 porciones



Ref. visual: La Capital (Óscar Herrera)

MISE EN PLACE / INGREDIENTES

[15]

- ☐ 2 lbs Cabecera de lomo o pulpa de cerdo en bisteces muy finos
- ☐ 4 unidades Chiles guajillo hidratados
- ☐ 1 unidad Cebolla blanca (1/2 para el adobo + 1/2 picada para servir)
- ☐ 0.5 taza Jugo de naranja natural
- ☐ 1 cucharadita Orégano seco mexicano
- ☐ 1 taza Piña fresca cortada en rebanadas de 1/2 pulgada para asar y picar
- ☐ 16 unidades Tortillas de maíz para taquería
- ☐ 2 unidades Limones verdes (limes) cortados en tercios para servir
- ☐ 3.5 oz (1 barrita) Pasta de achiote (El Yucateco Achiote)
- ☐ 4 dientes Dientes de ajo pelados
- ☐ 0.25 taza Vinagre de manzana
- ☐ 1 cucharadita Comino molido
- ☐ 1.5 cucharadas Sal kosher
- ☐ 2 cucharadas Manteca de cerdo o aceite vegetal (para dorar)
- ☐ 0.5 taza Cilantro fresco picado

🛒 GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Pasta de Achiote: El Yucateco Achiote Red Paste
Concentración terrosa y color rojo característico del pastor. • 📍 Pasillo hispano.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

- 1

Licuar el Adobo

⌚ 5 min

Licúa achiote con guajillos, 1/2 cebolla blanca, jugo de naranja, vinagre de manzana, ajo, orégano mexicano, comino y sal kosher hasta quedar suave.
✓ Control: Adobo rojo aterciopelado.
- 2

Marinar Bisteces

⌚ 2h (120m)

Unta el adobo en cada bistec de cerdo fino. Marina en refrigeración durante 2 horas.
✓ Control: Carne teñida de rojo carmesí.
- 3

Saltear a Fuego Vivo

⌚ 10 min

En sartén de hierro bien caliente con manteca dora la carne en tiras pequeñas por tandas y asa las rebanadas de piña de 1/2 pulgada antes de picarlas.
✓ Control: Puntas tostadas con aroma a taquería.
- 4

Montar los Tacos

⌚ 5 min

Calienta tortillas, apila la carne dorada, añade piña asada picada, cilantro fresco, cebolla blanca picada y limones.
✓ Control: Tacos humeantes y coloridos.

🛡️ **SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: 145°F (63°C) MÍNIMO OFICIAL USDA PARA CORTES ENTEROS DE RES Y CERDO (CON 3 MIN DE REPOSO)**
Seguridad Alimentaria USDA (≥145°F / 63°C) vs Textura Culinaria de Colágeno (195°F–205°F / 90°C–96°C): Aunque la carne de res o cerdo es microbiológicamente segura a 145°F (63°C), los cortes de cocción lenta requieren alcanzar 195°F–205°F (90°C–96°C) para transformar el colágeno rígido en gelatina melosa y fácil de deshebrar.

👁️ **SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:**
Bordes de la carne bien dorados y tostados con trocitos de piña asada caramelizada.

🔬 **POR QUÉ FUNCIONA:**
La Enzima Bromelina de la Piña: La piña contiene bromelina, una enzima natural que rompe las fibras del cerdo dejándolo blando en minutos; cocinado a fuego vivo crea la costra caramelizada del trompo.

⚠️ **EVITA ESTE ERROR:**
La carne quedó chiclosa o gomosa: Marina máximo 3 horas o añade la piña solo durante el salteado.