

## Tacos de flor de Jamaica

**Porciones:**

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Flor de Jamaica Agua * Agua ** Ajo, dientes, picados Cebolla, picada fino Cilantro picado Chile serrano, rebanado (opcional) Pimienta negra Sal (o sustituto)	100 gramos 2.5 litros 20 ml 2 - 4 pza 250 gramos 20 gramos 1 - 3 pza c/s c/s	<p>El día previo a preparar los tacos, unir la Jamaica con el agua *, realizar una infusión en caliente por 10 minutos a fuego bajo con la olla tapada, <b>reposar, enfriar</b>, colar y <b>reservar los cálices</b>; utilizar el agua a modo tradicional de bebida refrescante.</p> <p>Al siguiente día, “picar” la flor (fría) con ayuda de un cuchillo, reservar.</p> <p>Utilizando una <b>sartén no reactiva</b>, calentar el agua **, dorar los ajos y “acitronar” la cebolla.</p> <p>Unir al paso anterior la Jamaica, cilantro, chiles y pimienta, integrar, cocinar a fuego bajo por 3 minutos.</p> <p>Ajustar nivel de sal.</p> <p>Preparar los tacos con <b>tortillas</b> calientes, complementar con <b>aguacate</b> rebanado.</p>
Tortillas de maíz Aguacate	8 - 10 pza 1 - 2 pza	

**Observaciones:** La Jamaica debe ser preparada con 24 de horas de anticipación, colar y cortar hasta el momento de cocinar.

## Pesto de zanahoria y pepitas de calabaza

**Porciones:**

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Tallos de zanahoria	250 gramos	Lavar / desinfectar los vegetales, reservar.
Ajo dientes	2 piezas	Con la ayuda de un cuchillo, cortar finamente los tallos (con hojas) de zanahorias, reservar.
Pepitas de calabaza	50 gramos	Colocar la pepitas de calabaza y el ajo dentro del vaso de un <b>procesador</b> , moler por unos segundos.
Aceite de oliva virgen extra	50 gramos	
Albahaca, hojas	60 gramos	
Sal o sustituto	c/s	Agregar al paso anterior, los tallos de zanahoria, aceite, albahaca, sal, pimienta, limón y levadura, procesar hasta lograr la consistencia deseada.
Pimienta	c/s	
Limon Eureka	50 - 80 gramos	
Levadura nutrimental	20 gramos	
Agua	300 gramos	Ajustar la densidad de la preparación agregando la <b>cantidad de agua</b> requerida.
<b>Baguette integral, rebanada</b>	100 gramos	Transferir la preparación hacia un <b>contenedor de servicio</b> .
Pasta integral, cocinada	200 gramos	Utilizar para condimentar el pan o bien a modo de salsa con la <b>pasta cocinada</b> .

**Observaciones:** La palabra pesto proviene del genovés (Italia) pestâ - pestare y significa machacar o moler.