



Deliciosos
TACOS

Las mejores Recetas
para hacer Tacos

BY REXLIA

COPYRIGHT BY REXLIA 2024

Origen e historia de los tacos

Los tacos son una de las expresiones culinarias más emblemáticas de México, cuyas raíces se hunden en la historia prehispánica del país. Antes de la llegada de los españoles, los pueblos indígenas como los nahuas utilizaban las tortillas como plato o cuchara para sostener otros alimentos. Se cree que el origen del taco se remonta a esta práctica ancestral.

Con la conquista y la colonización, la gastronomía mexicana experimentó un proceso de mestizaje donde ingredientes y técnicas europeas se mezclaron con las tradiciones indígenas. El maíz, base de la alimentación prehispánica, continuó siendo fundamental en la dieta mexicana y por ende en la elaboración de tacos.

A lo largo del tiempo, los tacos han evolucionado y se han adaptado a diferentes regiones y culturas dentro de México. Por ejemplo, durante el siglo XIX, en las minas de plata en el estado de Hidalgo, surgieron los "tacos mineros", rellenos con papas y carne adobada que eran fáciles de transportar y consumir durante largas jornadas laborales.

En el siglo XX, con el crecimiento urbano y el desarrollo del transporte público, aparecieron los primeros puestos callejeros especializados en tacos. Estos establecimientos informales jugaron un papel crucial en la popularización del taco entre todas las clases sociales.





Importancia cultural de los tacos en México

Los tacos no son solo un platillo más dentro del repertorio gastronómico mexicano; representan una parte integral de su identidad cultural. Son símbolo de convivencia social y familiar; no hay celebración o reunión que no pueda ser acompañada por una taquiza.

La importancia cultural también se refleja en cómo cada región ha adoptado y creado versiones únicas basadas en sus ingredientes locales y tradiciones culinarias. Esto ha llevado a que exista una diversidad impresionante dentro del mundo taco.

Además, los tacos han trascendido fronteras convirtiéndose en embajadores culinarios alrededor del mundo. Su versatilidad permite que sean reinterpretados constantemente sin perder su esencia original: una tortilla enrollada o doblada conteniendo algún tipo de relleno.

En resumen, hablar sobre tacos es hablar sobre México mismo; es explorar su historia desde tiempos precolombinos hasta nuestros días viendo cómo este platillo sencillo ha sido capaz no solo sobrevivir sino prosperar adaptándose a cada nueva era manteniendo siempre su lugar especial tanto en mesas familiares como en eventos formales e incluso escenarios internacionales.



1

Tacos al Pastor

2

Tacos de Asada

3

Tacos de Carnitas

4

Tacos de Suadero

5

Tacos de Pescado

6

Tacos de Chorizo

7

Tacos de Nopalitos

8

Tacos de Chorizo y Papas

9

Tacos de Cochinita Pibil

10

Tacos de Tinga de Pollo

Tacos al pastor para 4 personas

Ingredientes

Para la Marinada

- 800 g de carne de cerdo (pierna o cabeza)
- 3 chiles guajillos, desvenados y sin semillas
- 2 chiles anchos, desvenados y sin semillas
- 3 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 taza de vinagre de manzana
- 1/4 de taza de jugo de piña
- Sal al gusto



Para el Montaje:

- Tortillas de maíz
- Piña fresca, cortada en trozos pequeños
- Cilantro fresco, picado
- Cebolla morada, finamente picada

Salsas (opcional):

- Salsa taquera
- Salsa de aguacate

Elaboración:

- Preparación de la Marinada:
 - Deshidrata los chiles guajillos y anchos en agua caliente por unos 10 minutos. Luego, escúrrelos.
 - En una licuadora, coloca los chiles hidratados, ajo, comino, pimienta, orégano, tomillo, vinagre, jugo de piña y sal. Mezcla hasta obtener una salsa suave.
- Preparación de la Carne:
 - Corta la carne de cerdo en tiras delgadas y mézclala con la marinada. Asegúrate de que la carne esté bien cubierta y deja marinar en el refrigerador durante al menos 2 horas, o preferiblemente durante la noche.

Tacos al pastor para 4 personas

- Asado de la Carne:
 - Precalienta el horno a 200°C.
 - Ensarta las tiras de carne en un trompo o en brochetas y colócalas en una bandeja para horno.
 - Hornea durante aproximadamente 30-40 minutos, o hasta que la carne esté bien dorada y cocida.
- Montaje de los Tacos:
 - Calienta las tortillas de maíz en un comal o sartén.
 - Coloca las tiras de carne asada en las tortillas.
 - Agrega trozos de piña, cilantro y cebolla morada al gusto.
- Salsas (opcional):
 - Sirve los tacos al pastor con las salsas taquera y de aguacate a un lado para que cada persona pueda agregarlas según su preferencia.

Tacos al pastor para 4 personas

Tacos de asada para 4 personas

Ingredientes:

Para la Marinada:

- 800 g de carne de res (preferiblemente un corte como falda o sirloin)
- 3 dientes de ajo, picados
- 1/4 de taza de jugo de naranja
- 1/4 de taza de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de paprika
- Sal al gusto

Para el Montaje:

- Tortillas de maíz
- Cebolla, cortada en tiras
- Cilantro fresco, picado
- Salsa de tomate (puede ser salsa roja)

Elaboración

- **Preparación de la Marinada:**

- En un tazón, mezcla el ajo, jugo de naranja, salsa de soja, vinagre, aceite de oliva, comino, pimienta, paprika y sal.
- Coloca la carne en la marinada, asegurándote de que esté bien cubierta. Marina en el refrigerador durante al menos 1 hora.

- **Asado de la Carne:**

- Precalienta la parrilla o sartén a fuego medio-alto.
- Cocina la carne hasta que esté dorada por ambos lados y alcance el punto de cocción deseado.

- **Montaje de los Tacos:**

- Calienta las tortillas de maíz.
- Corta la carne en tiras delgadas y colócala en las tortillas.
- Agrega tiras de cebolla y cilantro al gusto.

Tacos de asada para 4 personas



Tacos de Carnitas para 4 personas

Ingredientes:

Para las Carnitas:

- 800 g de carne de cerdo (preferiblemente hombro o pierna), cortada en trozos grandes
- 1 naranja, exprimida
- 1 limón, exprimido
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de canela
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimienta negra
- Sal al gusto
- Manteca de cerdo o aceite vegetal

Para el Montaje:

- Tortillas de maíz
- Cebolla morada, finamente picada
- Cilantro fresco, picado
- Limones en gajos
- Guarniciones (opcional): Salsa verde, Salsa roja



Elaboración

- **Preparación de las Carnitas**

- En una olla grande, coloca la carne de cerdo y añade el jugo de naranja y limón, ajo, hoja de laurel, canela, comino, pimienta y sal.
- Agrega suficiente agua para cubrir la carne y cocina a fuego medio hasta que hierva.
- Reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento durante 2-3 horas o hasta que la carne esté tierna y se pueda desmenuzar fácilmente.

- **Cocción Final:**

- Drena el exceso de líquido y retira la hoja de laurel y la ramita de canela.
- Añade manteca de cerdo o aceite a la olla y cocina las carnitas desmenuzadas hasta que estén doradas y crujientes.

Tacos de Carnitas para 4 personas



- **Montaje de tacos**

- Calienta las tortillas de maíz.
- Coloca las carnitas en las tortillas y agrega cebolla, cilantro y jugo de limón al gusto.

- **Guarniciones (opcional):**

- Acompaña los tacos con salsa verde o salsa roja según tu preferencia.



Tacos de Suadero para 4 Personas:

Ingredientes:

Para la Carne de Suadero:

- 800 g de suadero (corte de carne de res)
- 3 hojas de laurel
- 1 cebolla, cortada en cuartos
- 4 dientes de ajo, aplastados
- Sal al gusto
- Agua suficiente para cubrir la carne

Para la Marinada:

- 1/4 taza de aceite de maíz
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal

Para el Montaje:

- Tortillas de maíz
- Cilantro fresco, picado
- Cebolla, finamente picada
- Limones en gajoo

Elaboración

- **Cocción de la Carne:**
 - Coloca el suadero en una olla grande con hojas de laurel, cebolla, ajo y sal.
 - Cubre con agua y cocina a fuego medio hasta que la carne esté tierna, aproximadamente 1.5 a 2 horas.
 - Retira la carne y deja enfriar. Corta en tiras delgadas.
- **Preparación de la Marinada:**
 - En un tazón, mezcla el aceite de maíz, vinagre, orégano, comino, paprika, pimienta y sal. Reserva.

Tacos de Suadero para 4 Personas:



- **Marinado y Asado:**

- Baña las tiras de suadero con la marinada y deja reposar durante al menos 30 minutos.
- Asa la carne marinada en una parrilla caliente hasta que esté dorada y con bordes crujientes.

- **Montaje de los Tacos:**

- Calienta las tortillas de maíz.
- Coloca las tiras de suadero asado en las tortillas.
- Agrega cilantro y cebolla al gusto.

- **Presentación:**

- Sirve los tacos de suadero con limones en gajos para exprimir sobre la carne antes de disfrutar.

Tacos de Suadero para 4 Personas:

Tacos de Pescado para 4 Personas

Ingredientes:

Para el Pescado:

- 800 g de filetes de pescado blanco (como tilapia o mero)
- Jugo de 2 limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de harina de maíz para empanizar

Para el Ensamblaje:

- Tortillas de maíz
- 2 tazas de repollo rallado
- Salsa de crema
- Cilantro fresco, picado
- Rodajas de limón

Opciones de Salsas:

- Salsa de chipotle
- Salsa de aguacate

Elaboració:

- **Preparación del Pescado:**

- En un tazón, mezcla el jugo de limón, aceite de oliva, paprika, comino, sal y pimienta.
- Baña los filetes de pescado con esta mezcla y deja marinar durante al menos 30 minutos

- **Empanizado y Cocinado:**

- Pasa los filetes de pescado por la harina de maíz para empanizar.
- Cocina los filetes en una sartén caliente con aceite hasta que estén dorados y cocidos por ambos lados.

- **Preparación del Ensamblaje:**

- Calienta las tortillas de maíz.
- Coloca una porción de repollo rallado en cada tortilla.
- Agrega un filete de pescado empanizado sobre el repollo.

- **Adiciones y Salsas:**

- Agrega salsa de crema al gusto sobre el pescado.
- Espolvorea cilantro fresco y exprime limón sobre cada taco.

Tacos de Chorizo para 4 Personas

Ingredientes:

Para el Pescado:

- 800 g de filetes de pescado blanco (como tilapia o mero)
- Jugo de 2 limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de harina de maíz para empanizar

Para el Ensamblaje:

- Tortillas de maíz
- 2 tazas de repollo rallado
- Salsa de crema
- Cilantro fresco, picado
- Rodajas de limón

Opciones de Salsas:

- Salsa de chipotle
- Salsa de aguacate





Elaboración:

- **Preparación del Chorizo:**

- En una sartén a fuego medio, calienta el aceite (si es necesario).
- Añade la cebolla y el ajo, y sofríelos hasta que estén dorados y fragantes.

- **Cocinado del Chorizo:**

- Agrega el chorizo a la sartén y cocina, rompiéndolo con una cuchara de madera, hasta que esté completamente cocido y tenga un color dorado.

- **Ajuste de Sabor:**

- Añade comino molido, sal y pimienta al gusto. Mezcla bien para que los sabores se integren.

- **Montaje de los Tacos:**

- Calienta las tortillas de maíz.
- Coloca una porción de chorizo cocido en cada tortilla.

Tacos de Chorizo para 4 Personas

- **Adiciones y Salsas:**

- Agrega cilantro y cebolla finamente picada al gusto.
- Sirve con limones en gajos para exprimir sobre los tacos.
- Ofrece salsa roja y salsa verde como opciones adicionales.

Tacos Nopalitos para 4 Personas:

Ingredientes:

- **Para los Nopalitos:**

- 4 pencas de nopal (limpias y sin espinas), cortadas en tiras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 tomate, picado
- Sal y pimienta al gusto

- **Para el Montaje:**

- Tortillas de maíz
- Queso fresco desmenuzado
- Aguacate, cortado en tiras
- Cilantro fresco, picado
- Limones en gajos

- **Opciones de Salsas:**

- Salsa verde
- Salsa de aguacate





Elaboración:

- **Preparación de los Nopalitos:**

- Cocina las tiras de nopal en agua con sal durante aproximadamente 10-15 minutos, o hasta que estén tiernas. Escúrrelos.

- **Cocción de los Nopalitos:**

- En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
- Agrega la cebolla y el ajo, y sofríelos hasta que estén dorados.
- Añade los nopalitos cocidos y el tomate. Cocina por unos 5-7 minutos, mezclando ocasionalmente.
- Sazona con sal y pimienta al gusto. Reserva.

- **Calentamiento de Tortillas**

- Calienta las tortillas de maíz en un comal o sartén hasta que estén ligeramente doradas.

Tacos Nopalitos para 4 Personas:



Elaboración:

- **Montaje de los Tacos**

- Coloca una porción de nopalitas en cada tortilla.
- Agrega queso fresco desmenuzado, tiras de aguacate y cilantro al gusto.

- **Adiciones y Salsas:**

- Acompaña los tacos con limones en gajos para exprimir sobre ellos.
- Sirve con salsa verde y salsa de aguacate para un toque de sabor adicional.

Tacos Nopalitos para 4 Personas:

Tacos de Chorizo y Papas para 4 Personas

Ingredientes:

- **Para el Chorizo y Papas:**

- 400 g de chorizo mexicano
- 4 papas medianas, peladas y cortadas en cubos pequeños
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- Sal y pimienta al gusto

- **Para el Montaje:**

- Tortillas de maíz
- Queso rallado (opcional)
- Cilantro fresco, picado
- Limones en gajos

- **Opciones de Salsas:**

- Salsa roja
- Salsa verde

Elaboración:

- **Preparación de las Papas**

- Hierve las papas en agua con sal hasta que estén tiernas pero firmes. Escúrrelas y reserva.

- **Cocción del Chorizo y Papas:**

- En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
- Agrega la cebolla y el ajo, y sofríelos hasta que estén dorados.
- Añade el chorizo y cocina hasta que se dore.
- Agrega las papas cocidas a la sartén y cocina hasta que estén doradas y bien mezcladas con el chorizo.
- Sazona con sal y pimienta al gusto. Reserva.

- **Calentamiento de Tortillas:**

- Calienta las tortillas de maíz en un comal o sartén hasta que estén ligeramente doradas.





- **Montaje de los Tacos**

- Coloca una porción de la mezcla de chorizo y papas en cada tortilla.
- Agrega queso rallado (si lo deseas) y cilantro fresco al gusto.

- **Adiciones y Salsas**

- Sirve con limones en gajos para exprimir sobre los tacos.
- Acompaña los tacos con salsa roja y salsa verde según tu preferencia.

Tacos de Cochinita Pibil para 4 Personas:

Ingredientes:

- **Para la Cochinita Pibil**

- 800 g de carne de cerdo (preferiblemente pierna o lomo), cortada en trozos
- 1/2 taza de achiote en pasta
- 4 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 4 dientes de ajo, picados
- 1/2 taza de jugo de naranja agria (o mezcla de jugo de naranja y limón)
- 1 hoja de plátano (para envolver)
- Sal al gusto

- **Para el Montaje:**

- Tortillas de maíz
- Cebolla morada encurtida
- Salsa de habanero (opcional)
- Aguacate, rebanado
- Cilantro fresco, picado
- Limones en gajos

Tacos de Cochinita Pibil para 4 Personas:



Elaboración:

- **Preparación de la Marinada**

- En un tazón, mezcla el achiote, vinagre, comino, pimienta, ajo, jugo de naranja agria y sal. Obtén una pasta homogénea.

- **Marinado de la Carne**

- Unta la mezcla de achiote sobre los trozos de carne de cerdo, asegurándote de que estén bien cubiertos.
- Marina en la nevera durante al menos 4 horas, o preferiblemente durante la noche.

- **Cocción de la Cochinita Pibil:**

- Precalienta el horno a 160°C.
- Coloca la carne marinada en una hoja de plátano y envuélvela como si fuera un paquete.
- Hornea durante aproximadamente 3 horas o hasta que la carne esté tierna y desmenuzable.

Tacos de Cochinita Pibil para 4 Personas:



- **Montaje de los Tacos:**

- Calienta las tortillas de maíz.
- Desmenúza la carne de cerdo cocida y colócala en las tortillas.

- **Adiciones y Salsas:**

- Agrega cebolla morada encurtida, salsa de habanero (si deseas un toque picante), rebanadas de aguacate y cilantro al gusto.

Tacos de Tinga de Pollo para 4 Personas:

Ingredientes

- **Para la Tinga de Pollo**

- 500 g de pechugas de pollo, deshebradas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 lata (400 g) de tomate triturado
- 2 chiles chipotles secos, hidratados y picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto

- **Para el Montaje**

- Tortillas de maíz
- Crema agria o crema mexicana
- Queso fresco desmenuzado
- Hojas de lechuga, picadas
- Rodajas de rábano (opcional)
- Limones en gajos

Tacos de Tinga de Pollo para 4 Personas:



Elaboración:

-
- **Cocción del Pollo:**
 - En una olla con agua, cocina las pechugas de pollo hasta que estén tiernas.
 - Deshebra el pollo y reserva.
- **Preparación de la Tinga**
 - En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
 - Agrega la cebolla y el ajo, sofríelos hasta que estén dorados.
 - Añade el tomate triturado, chiles chipotles, comino, orégano, sal y pimienta. Cocina hasta que la mezcla espese.
- **Incorporación del Pollo:**
 - Agrega el pollo deshebrado a la mezcla y cocina a fuego lento durante unos 15-20 minutos para que los sabores se mezclen.

Tacos de Tinga de Pollo para 4 Personas:

- **Calentamiento de Tortillas**

- Calienta las tortillas de maíz en un comal o sartén hasta que estén ligeramente doradas.

- **Montaje de los Tacos**

- Coloca una porción de tinga de pollo en cada tortilla.
- Agrega crema agria, queso fresco, lechuga y rodajas de rábano al gusto.

- **Adiciones y Presentación**

- Sirve los tacos de tinga de pollo con limones en gajos para exprimir sobre ellos.

Tacos de Tinga de Pollo para 4 Personas:



Las mejores recetas de Tacos Mexicanos es un libro electrónico que ofrece una deliciosa travesía por la gastronomía mexicana a través de uno de sus platillos más emblemáticos: los tacos. Este ebook está diseñado para aquellos amantes de la cocina que desean explorar y recrear el auténtico sabor de México en su propia casa, proporcionando 10 recetas tradicionales que han sido cuidadosamente seleccionadas y adaptadas para servir a cuatro personas.

El libro comienza con una introducción al mundo de los tacos, destacando su importancia cultural y versatilidad culinaria. A continuación, se sumerge en las recetas, cada una con instrucciones detalladas paso a paso y cantidades precisas para garantizar el éxito en la cocina. Entre las recetas presentadas se encuentran los clásicos Tacos al Pastor, con su característica carne adobada y asada; Tacos de Carnitas, jugosos y llenos de sabor gracias a la cocción lenta en jugo de naranja; Tacos de Pollo, una opción ligera pero repleta de gusto; Tacos de Barbacoa, donde la carne se cocina lentamente hasta alcanzar una textura tierna y desmenuzable; y Tacos de Pescado, perfectos para quienes buscan sabores frescos y marinos. Cada receta está acompañada por consejos sobre cómo servir los tacos para realzar aún más su sabor. Además, el libro ofrece insights sobre las variaciones regionales del taco en México y consejos prácticos para seleccionar los ingredientes adecuados. "Las mejores recetas de Tacos Mexicanos" no solo es una guía culinaria sino también un homenaje a la rica tradición gastronómica mexicana, invitando al lector a experimentar el placer de cocinar y compartir estos platillos llenos de historia y sabor.

