



TACOS DE MARLÍN AHUMADO CON SALSA DE CHILE GUAJILLO

El marlín ahumado es un ingrediente típico del norte de México, especialmente en regiones costeras como Sinaloa y Baja California. Este pescado firme y sabroso es alto en proteínas y bajo en grasas, lo que lo hace ideal para tacos. Una porción aporta entre 150 y 180 calorías, 35 g de proteínas y solo 2 g de grasa. Es perfecto para quienes buscan una rica fuente de proteínas y un sabor ahumado distintivo.

 45 minutos

 4 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- 300 gramos de pescado fileteado
- 4 Piezas de tortilla de maíz (120 g)
- 4 piezas de chile guajillo (120 g)
- 1/4 Taza de ajo crudo (34 g)
- 1/2 taza de agua (120 g)
- 1/4 taza de jugo de limón (60 g)
- 2 cucharaditas de aceite (10 g)
- 1/4 Taza de cilantro (4 g)
- 2 Piezas medianas de limon (116 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar el pescado: Asegúrate de que el filete de marlin esté limpio y seco. Si tiene piel, puedes dejarla durante el ahumado, ya que esto ayudará a que conserve su forma.
- 2º Hacer la mezcla de salmuera seca: En un bowl, mezcla la sal de mar, azúcar (opcional), pimienta negra y el ajo picado.
- 3º Sazonar el marlin: Frota la mezcla de salmuera seca sobre todo el filete de marlin, cubriéndolo uniformemente por ambos lados. Esta mezcla ayudará a deshidratar ligeramente el pescado y a darle sabor.
- 4º Reposar el marlin: Coloca el marlin sazonado en un recipiente y cúbrelo con plástico adherente. Deja reposar en el refrigerador durante 2 horas. Este tiempo permitirá que los sabores penetren y que el pescado libere algo de humedad.
- 5º Preparar el ahumador: Si tienes un ahumador, precaliéntalo a baja temperatura (alrededor de 100-120 °C). Si usas una parrilla de carbón, coloca las brasas a un lado para crear una zona de cocción indirecta.
- 6º Agregar la madera: Coloca los trozos de madera para ahumar (de preferencia mezquite o nogal, comunes en el norte de México) sobre las brasas o en el ahumador. Si usas una parrilla de gas, puedes colocar las virutas de madera en una caja de ahumado o envolverlas en papel aluminio con agujeros.
- 7º Secar el marlin: Una vez que el marlin ha reposado en el refrigerador, enjuégalo ligeramente con agua fría para quitar el exceso de sal. Sécalo bien con toallas de papel.
- 8º Engrasar la parrilla: Con un paño o toalla de papel, unta ligeramente aceite vegetal en las rejillas de la parrilla o el ahumador para evitar que el marlin se pegue.
- 9º Ahumar el marlin: Coloca el marlin en la rejilla del ahumador o en la zona indirecta de la parrilla (lejos de las brasas directas). Cierra la tapa y ahuma durante 1.5 a 2 horas, manteniendo la temperatura entre 100-120 °C. Durante este tiempo, el pescado absorberá el humo y tomará un color dorado.
- 10º Revisar la temperatura interna: El marlin estará listo cuando alcance una temperatura interna de 60-63 °C y la carne esté firme al tacto pero aún jugosa. Si no tienes un termómetro, puedes comprobar que el marlin se desmenuce fácilmente con un tenedor.
- 11º Preparar el marlin -Desmenuza el marlín ahumado en tiras o trozos pequeños y colócalo en un bowl. -Exprímeles el jugo de 1 limón por encima y deja reposar mientras preparas la salsa. Este proceso ayuda a realzar el sabor fresco del marlín.

- 12° Preparar la salsa de chile guajillo -Desvena los chiles guajillo y ponlos a remojar en la media taza de agua caliente por unos 10 minutos, hasta que estén suaves. -En una licuadora, agrega los chiles hidratados, el agua de remojo, los dientes de ajo, la cebolla y una pizca de sal. Licúa hasta obtener una salsa suave. -En una sartén mediana, calienta 1 cucharada de aceite y vierte la salsa. Cocina a fuego medio durante unos 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que espese ligeramente. Prueba y ajusta la sal al gusto.
- 13° Cocinar el marlín -En otra sartén, calienta 1 cucharada de aceite vegetal a fuego medio. -Agrega el marlín desmenuzado y cocina por unos 3-4 minutos, solo para calentarlo y darle una textura más suave. Puedes añadir un toque de la salsa de chile guajillo si deseas un sabor más integrado, o simplemente dejarlo con su sabor ahumado puro.
- 14° Calienta las tortillas en un comal hasta que estén suaves y ligeramente doradas colocando una porción de marlin sobre cada tortilla y un chorrillo de jugo de limón y un poco de la salsa de chile guajillo para al final decorar con cilantro fresco picado y al final servir los tacos con rodajas de limón al lado para que cada comensal donde pueda agregar más jugo si lo desea.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (864 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	755 kcal	38 %
GRASA	2 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	17 mg	144 mg	48 %
SODIO	30 mg	256 mg	11 %
H. CARBONO	10 g	89 g	30 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	31 %
PROTEÍNA	8 g	67 g	—