DENNER

Tacos con macinato vegano, guacamole e verdure

Tacos completamente senza ingredienti di origine animale: se si sostituisce la carne macinata con un'alternativa a base vegetale, il classico piatto messicano può essere facilmente adattato alla dieta vegana.

Solo pochi anni fa, gli alimenti che imitavano la carne non godevano della migliore reputazione per quanto riguarda il sapore. Soprattutto nel confronto diretto con la carne, tendevano a perdere. Ma nel frattempo sono arrivati molti prodotti davvero buoni sul mercato. Nell'attuale ricetta aromatizziamo il macinato vegano con la nostra miscela di spezie e quindi non facciamo valere nessuna scusa in termini di gusto!

Il bello dei tacos: li si mangia con le mani e quando li riempite potete dare libero sfogo alla vostra creatività. L'elenco degli ingredienti è solo una nostra raccomandazione. Ma diciamoci la verità: che cosa sono i tacos – con o senza carne – senza un buon guacamole?

Miscela di macinato

- 1 cipolla rossa medio-grande, tritata
- 3 cucchiai d'olio d'oliva
- 1 peperone rosso e 1 giallo, in piccoli pezzi
- 500 g di macinato vegano
- 2 cucchiai d'olio d'oliva
- ½ cucchiaino (di più se necessario) di aglio in polvere
- ½ cucchiaino (di più se necessario) di cipolla in polvere
- ½ cucchiaino (di più se necessario) di paprica in polvere
- ¼ di cucchiaino (di più se necessario) di cumino in polvere
- ¼ di cucchiaino (di più se necessario) di coriandolo in polvere
- ¼ di cucchiaino (di più se necessario) di fiocchi di peperoncino
- Sale, pepe nero macinato fresco
- 300 g di fagioli rossi kidney
- 4 cucchiai colmi di chicchi di mais

Guacamole

- 4 avocado
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cipolla, finemente tritata

- 6-8 cucchiai di succo di limone
- 6 cucchiai (di più se necessario) di olio d'oliva
- Sale, pepe
- A scelta: coriandolo fresco, finemente tritato o
- 1 pomodoro, privato dei semi e tagliato a dadini

Inoltre:

- 12-16 mini-tortillas (sono per lo più vegane, basta leggere l'elenco degli ingredienti per essere sicuri)
- Coriandolo fresco

Miscela di macinato

1. Rosolare la cipolla in 3 cucchiai di olio d'oliva per un minuto, aggiungere i pezzi di peperoni e continuare a cuocere per 5 minuti, condire. Se si rischia di bruciare tutto, basta aggiungere un goccio di acqua. Trasferire le verdure su un piatto.
2. Nella stessa padella, friggere bene da tutti i lati il macinato con altri 2 cucchiai di olio d'oliva, condire. Rimettere le verdure in padella, aggiungere i fagioli e il mais, mescolare bene e aggiustare di spezie.

Guacamole

Schiacciare bene gli avocado con una forchetta, unire tutti gli altri ingredienti, mescolare e condire con sale e pepe. Se necessario, aggiungere altro succo di limone e/o olio d'oliva e aggiungere i dadini di pomodoro e/o il coriandolo.

In conclusione

Riscaldare le tortillas secondo le istruzioni della confezione. Poi riempire con guacamole e miscela di macinato e guarnire con coriandolo, se desiderato.

Tempo di preparazione: circa 50 minuti