

Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:25

Ingredienti:

Per il ripieno: 130 grammi di noci, 5 pomodori secchi ed un cucchiaino del loro olio, 1 cucchiaino di cumino, 1 cucchiaino di coriandolo essiccato, mezzo cucchiaino di paprika affumicata, un pizzico di pepe nero, 1 mezzo cucchiaio di salsa di soya, 2 cucchiari di olio EVO, 6 foglie di lattuga non troppo grandi. Per la salsa: Mezzo ananas fresco, un peperone giallo, una manciata di erba cipollina fresca, 1 lime, 1 manciata di coriandolo fresco, 1 avocado.

Strumenti:

- Frullatore

Vota la ricetta

Voti: 5 Media: 4.8

Oggi vi propongo una ricetta dal feeling messicano, una delle tante rivisitazioni crudiste dei classici tacos. In questo caso, al posto della carne utilizzeremo un ripieno a base di noci che potrebbe in un certo senso ricordarne un po' il gusto.

Questi tacos di noci con salsa all'ananas sono perfetti come antipasto vegan o come finger food, e se utilizzate come salsa di soya la variante "tamari", sono anche completamente privi di glutine.

Se per questioni organizzative, volete prepararli un po' di tempo prima di servirli, ricordatevi di aggiungere la foglia di insalata (che sostituisce il tacos originale) soltanto qualche minuto prima, perchè altrimenti appassisce. Pronti per questo fresco antipasto estivo? Vediamo allora come si prepara.

Come preparare i tacos crudisti

Partiamo con il ripieno di “finta carne” a base di noci, ricordandovi che queste dosi sono abbastanza per preparare tra i 4 ed i 6 tacos.

Inserisci tutti gli ingredienti, eccetto le foglie di lattuga nel frullatore: le noci (preferibilmente biologiche), i pomodori secchi con un cucchiaino del loro olio, il cumino, il coriandolo essiccato, la **paprika affumicata**, un pizzico di pepe nero, la salsa di soya, e l'olio EVO (extravergine di oliva). Frullate tutto finchè non ottenete un composto leggermente croccante.

Ora per la salsa non vi resta che tagliare a cubetti l'ananas e il peperone giallo, spremere il lime, sminuzzare il coriandolo fresco e l'erba cipollina e mescolarli assieme. Lasciate riposare per qualche minuto la salsa, in modo che gli ingredienti possano amalgamarsi per bene. Poi prendete l'avocado, tagliatelo a fettine e preparatevi a chiudere i nostri tacos!

Ultimi passi

Stendete al centro della foglia di insalata un cucchiaio del ripieno di noci. Appoggiatevi sopra la fetta d'avocado ed un cucchiaio del condimento all'ananas. Decorate con qualche fogliolina di coriandolo fresco e siete pronti per gustare questa variante vegan crudista dei tacos messicani, buon appetito!