

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 cucchiaini 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: 247 Media: 4.1

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 cucchiaino del **ripieno di noci**. Appoggiatevi sopra la fetta d'avocado ed un cucchiaino 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!