

Scheda Ricetta

 Difficoltà: Media

 Tempo (hh:mm): 00:30

 Ingredienti:

Ingredienti per tortillas: una tazza e mezza di grani di mais, se freschi e di stagione, oppure due tazze di zucchine, mezzo peperone rosso, un cucchiaio di succo di limone, mezzo cucchiaio di sale, un cucchiaio di cumino, peperoncino a piacere, un quarto di tazza+due cucchiai di farina di semi di lino. Ingredienti per il pico de gallo: una tazza di pomodorini senza semi tagliati a cubetti, 2 cucchiai di coriandolo fresco, un quarto di tazza di cipolla rossa di tropea, un cucchiaio di succo di lime, un ottavo di cucchiaio di sale. Ingredienti per l'insalata: una tazza di cavolo verde, mezza tazza di cavolo rosso, un quarto di tazza di carote tagliate a julienne, due cucchiai di coriandolo, un cipollotto verde tagliato finemente. Ingredienti per il relativo condimento: mezza tazza di anacardi, due cucchiai di succo di lime, due cucchiai di aceto di mele, un ottavo di cucchiaio di sale, un pizzico di cumino. Ingredienti per la salsa guacamole: un avocado maturo, un pizzico di chili in polvere, mezza cipolla, mezzo spicchio d'aglio, mezzo pomodoro, il succo di mezzo lime, un mazzetto di coriandolo fresco (o un cucchiaio di quello essiccato), sale marino integrale e pepe quanto basta.

 Strumenti:

- Essicatore
- Frullatore

Vota la ricetta

Voti: 171 Media: 4.24

Preparazione

Questa è una ricetta crudista molto sfiziosa composta da cinque parti che

necessitano di preparazioni distinte: le tortillas, il pico de gallo, l'insalata con il condimento e la tipica salsa guacamole.

Gli ingredienti di questa ricetta servono per preparare 3 tacos, la dose ideale per una persona.

Le tortillas

01. Inserisci **tutti gli ingredienti** tranne i semi di lino nel frullatore ad alta velocità
02. Amalgama all'impasto ottenuto i **semi di lino**
03. Trasferisci l'impasto su fogli teflex formando dei dischi con spessore di 2,5mm
04. Inserisci i "dischi" nell'essicatore per 6-7 ore ad una temperatura di 40°; alla fine di queste ore andranno girati dandogli la forma dei tacos.

Il pico de gallo

01. Metti **tutti gli ingredienti** in una ciotola
02. Falli marinare per un'ora

L'insalata per il ripieno

01. Frulla insieme **tutti gli ingredienti** del condimento
02. Condisci l'**insalata** precedentemente tagliata con la salsa che hai ottenuto

Chiusura finale dei tacos

01. Amalgama **gli ingredienti della salsa guacamole**, fino ad ottenere un impasto cremoso
02. Farcisci ogni taco con uno strato di **insalata condita**, uno di **guacamole** e uno di **pico de gallo**