

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 cucchiaino di succo di limone, mezzo cucchiaino di sale, un cucchiaino di cumino, peperoncino a piacere, un quarto di tazza+due cucchiaini di farina di semi di lino
Ingredienti per il pico de gallo: una tazza di pomodorini senza semi tagliati a cubetti, 2 cucchiaini di coriandolo fresco, un quarto di tazza di cipolla rossa di tropea, un cucchiaino di succo di lime, un ottavo di cucchiaino 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 cucchiaini di coriandolo, un cipollotto verde tagliato finemente
Ingredienti per il relativo condimento: mezza tazza di anacardi, due cucchiaini di succo di lime, due cucchiaini di aceto di mele, un ottavo di cucchiaino 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 cucchiaino di quello essiccato), sale marino integrale e pepe quanto basta

Strumenti:

- Essiccatore
- Frullatore

Vota la ricetta
Voti: 46 Media: 3.73

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'essiccatore per 6-7 ore ad una temperatura di 40°; alla fine di queste ore andranno girati dandogli la forma del 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