

Taco z sałsa i guacamole

To pożywne, smaczne i kolorowe danie zawiera bardzo mało nasyconych kwasów tłuszczowych. Łatwo i szybko się je przyrządza. Przekona do kuchni wegetariańskiej nawet najzagorzalszych zwolenników jedzenia mięsa.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

Nadzienie z bakłażana i dyni

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

1 cebula, drobno posiekana

1 bakłażan, pokrojony w kostkę (ok. 280 g)

675 g dyni, obranej i pokrojonej w kostkę

1 duża cukinia, pokrojona w kostkę (ok. 170 g)

1/4 łyżeczki mielonego chili

1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego

1 ząbek czosnku, wyciśnięty

400 g pomidorów z puszki

sól i pieprz

Guacamole

1 duże dojrzałe awokado
sok z 1/2 limonki

Salsa pomidorowa

3 dojrzałe pomidory, pokrojone w kostkę
1/2 czerwonej cebuli, drobno posiekanej
4 łyżki świeżej kolendry, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać oliwę w dużym rondlu, wrzucić cebulę i bakłażana, smażyć 5 minut na dużym ogniu, często mieszając, aż warzywa się przyrumienią.
- 2) Dodać dynię i cukinię, następnie wrzucić, mieszając, chili, kmin rzymski i czosnek. Dołożyć pomidory z puszki razem z sokiem, doprawić solą i pieprzem do smaku. Doprowadzić do wrzenia, rozdrabniając pomidory drewnianą łyżką. Przykryć i dusić na małym ogniu około 15 minut, mieszając kilka razy, aż dynia będzie prawie miękka. Sprawdzać od czasu do czasu, czy w rondlu jest wystarczająco dużo płynu i w razie potrzeby dolać trochę wody, żeby warzywa nie przywarły do dna.
- 3) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Aby przygotować guacamole, należy przekroić awokado, usunąć pestkę, wydobyć miąższ łyżką, przełożyć go do miski i utrzeć z sokiem z limonki. W osobnej misce utrzeć wszystkie składniki salsy. Odstawić.
- 4) Ułożyć placki taco na blasze do pieczenia. Podgrzać w piekarniku 3–4 minuty. Przełożyć na ciepłe talerze. Wypełnić nadzieniem bakłażanowym. Ułożyć na wierzchu guacamole, połączyć jogurtem i salsą, posypać mieloną papryką. Przed podaniem udekorować cząstkami limonki i gałązkami kolendry.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 335 kcal, 9 g białka, 16 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 40 g węglowodanów (w tym 19 g cukrów), 8 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock