Taco z salsą 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 maleńkim 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, polać 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