

Walter Dri

Chef

Tacos alla messicana, crudisti

Preparazione

Ingredienti per le tortillas

1 tz +1/2 di zucchine tagliate a rondelle 1/2 peperone rosso
1 C di succo di limone
1/2 c di sale
1 c di cumino
peperoncino
1/4 tz di semi di lino
2 C di farina di semi di lino

Ingredienti per l'insalata

1 tz di cavolo cappuccio o verza a julienne 1/2 tz di cavolo rosso a julienne
1/4 tz di carote tagliate a julienne sottile
2 C di coriandolo fresco
1 cipollotto tagliato julienne sottile

Ingredienti per il condimento

1/2 tz di anacardi
2 C di succo di lime 2 C di aceto di mele 1/8 c di sale
1 pizzico di cumino

Ingredienti per la salsa pico de gallo

1 tz di pomodorini senza semi a cubetti
2 C di coriandolo fresco 1/4 tz di cipolla rossa
1 C di succo di lime 1/8 di c di sale

Procedimento

Con un frullatore mixare gli ingredienti delle tortillas, tranne i semi di lino. Mettere il composto in una ciotola e aggiungere detti semi, quindi mescolare a mano. Formare dei cerchi dello spessore di 1/4 di cm ed essiccare per 7 ore, girare dando la forma classica delle tortillas e finire di essiccare.

Fare una crema di avocado con lime e peperoncino. Frullare il condimento e condire l'insalata.



Assemblaggio finale:

Mettere l'insalata condita, poi il guacamole e infine uno strato di salsa de pico.