**Taco, czyli meksyk w kuchni**

**Taco to klasyczne danie kuchni meksykańskiej, które znane jest z pikantnych smaków oraz barwnych, pięknie wyglądających dodatków. Dodatkowo, przygotowując tę potrawę, możemy pozwolić sobie na dowolne wariacje składnikowe, tworząc tym samym swoje ulubione kompozycje smakowe. Zobaczcie, jakie propozycje przygotowali eksperci marki Sandra.**

Oryginalne tacos wykonane jest z mąki kukurydzianej, a farsz stanowi połączenie mięsa mielonego, czerwonej fasoli, pomidorów oraz aromatycznych i pikantnych przypraw. Proponujemy przygotować to popularne danie w trzech wariacjach smakowych, które z pewnością przypadną wam do gustu.

**Taco z guacamole**

W taco bardzo ważną rolę odgrywają pikantne przyprawy. Jeśli dodatek klasycznej papryczki chili nie jest wystarczający, to warto poeksperymentować z harissą – arabską pastą wytwarzaną z papryki chili, czosnku oraz z dodatkiem pikantnych przypraw. Możecie przygotować ją sami lub zaopatrzyć się w gotowy produkt.

Składniki:

* ½ kg wołowego mięsa mielonego
* Cebula
* Krojone pomidory z puszki marki Sandra
* Harissa marki Sandra
* Awokado
* Sok z ½ limonki
* Ząbek czosnku
* Tarty cheddar
* Kolendra
* Muszelki kukurydziane taco
* Łyżka oleju do smażenia
* Sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Cebulę kroimy w drobną kostkę. Podsmażamy na złoty kolor i dodajemy mięso. Smażymy przez ok. 5 minut. Po tym czasie dodajemy pomidory z puszki i odparowujemy wodę. Następnie przygotowujemy guacamole. Awokado przekrawamy na pół, pozbawiamy pestki i skórki. Blendujemy razem z sokiem z limonki i ząbkiem czosnku. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Kiedy odparujemy wodę z mięsnego farszu, dodajemy harissę (według uznania) oraz doprawiamy solą i pieprzem. Do muszelek taco nakładamy mięso, gaucamole i posypujemy tartym serem i posiekaną kolendrą.

**Taco z krewetkami**

Jeśli nie mamy pod ręką kukurydzianych muszelek do taco, to z powodzeniem możemy je zastąpić tortillą.

Składniki:

* Tortilla pszenna marki Sandra
* Krewetki tygrysie
* Awokado
* Kolendra
* Żółta papryka
* Cebula
* Pomidorki koktajlowe
* Sok z cytryny
* Łyżka oliwy
* Przyprawa słodka papryka
* Ząbek czosnku
* Sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Krewetki obieramy z pancerzy i czyścimy. Marynujemy przez 30 minut w mieszance oliwy, przeciśniętego przez praskę czosnku, słodkiej papryki i odrobiny soli. Zamarynowane krewetki podsmażamy na patelni do momentu, aż mienią kolor. Awokado obieramy, pozbawiamy pestki i kroimy w plasterki. Skrapiamy sokiem z cytryny. Paprykę, cebulę i pomidorki kroimy w paseczki. Mieszamy z posiekaną kolendrą i doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Na tortillę wykładamy mieszankę warzyw, krewetki oraz awokado.

**Taco z fasolą**

Poniżej znajdziecie przepis na klasyczną wersję taco. Możecie je podawać z guacamole lub ostrą salsą, w zależności od waszych upodobań.

Składniki:

* Tortilla marki Sandra
* Puszka czerwonej fasoli marki Sandra
* 2 łyżki koncentratu pomidorowego
* Puszka kukurydza marki Sandra
* ½ kg mielonego mięsa wołowego
* Żółta papryka
* Cebula
* Ząbek czosnku
* Pomidor
* Sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Czosnek przeciskamy przez praskę, cebulę siekamy w drobną kostkę, paprykę w paski. Podsmażamy na złoty kolor. Dodajemy mięso oraz fasolę i smażymy przez kilka minut. Po tym czasie dodajemy koncentrat pomidorowy. Smażymy tak mięso przez kolejne 15 minut. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Dodajemy kukurydzę i pokrojonego pomidora. Smażymy jeszcze przez 5 minut, cały czas mieszając. Na tortillę wykładamy farsz i posypujemy posiekaną kolendrą.

**Smacznego!**

Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.levant.pl](http://www.levant.pl)

**Dodatkowe informacje**

**Marka Sandra** od niemal 20 lat zdobywa zaufanie konsumentów, oferując przetwory z owoców i warzyw, które rosną tam, gdzie natura stworzyła dla nich najlepsze warunki. Dojrzewają w słońcu Europy Kontynentalnej, strefy Śródziemnomorskiej, Ameryki Południowej oraz Dalekiego Wschodu. Wyselekcjonowane, świeże warzywa i owoce, natychmiast po zbiorze, trafiają do opakowań. Naturalny smak i aromat przyłapany w pełnym rozkwicie zostaje natychmiast utrwalony w szczelnym opakowaniu dla zachowania świeżości. Bez dodatków konserwantów, zachowują większość swych właściwości, by trafić na stoły polskich konsumentów.

Produkty Sandry są dostępne w wielu wariantach opakowań. Oferujemy produkty zarówno dla detalu, jak i gastronomii. Warzywa i owoce Sandry są doskonałym dodatkiem do potraw lub składnikiem do ich przygotowania, ale mogą też być użyte samodzielnie, jako przekąska lub deser.

Więcej informacji na temat produktów Sandry, znaleźć można na stronie producenta [www.levant.pl](http://www.levant.pl)