TACOS DE AGUACATE

Posted on 22 noviembre, 2020 by Regina Villarreal

Categories: Entradas, Plato Fuerte, Recetas, Tacos
Tags: aguacate, comida light, glutenfree, tacos, veganismo

INGREDIENTES:

PARA EL AGUACATE:

- Agua mineral
- Harina de almendra
- ½ c. MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE
- Hojuelas de quinoa
- Aguacate en rebanadas gruesas

PARA LAS ZANAHORIAS:

- 3 zanahorias partidas en cuatro
- Aceite de comino

PARA LA CEBOLLA EN ESCABECHE:

- ½ cebolla morada en julianas
- 2 piezas de jugo de limón
- ½ c. HUERTO MEDITERRÁNEO GREENHOUSE

PARA EL ALIOLI DE AJO

- 1 ½ c. Aceite de Ajo
- 2 dientes de ajo confitado
- 1C. mayonesa

PREPARACIÓN:

PARA EL CAPEADO:

1. Mezclar la harina de almendra con el agua mineral y el MOLIDO DE LA CASA GREENHOUSE

hasta obtener una consistencia ligeramente espesa, Agregar una pizca de sal y pimienta. Introducir los aguacates en la mezcla y después cubrir con las hojuelas de quinoa.
2. Calentar aceite de aguacate e introducir las rebanadas de aguacate hasta que queden con una costra dorada.

PARA LAS ZANAHORIAS:

1. Blanquear las zanahorias durante 30 a 60 segundos en agua hirviendo y enfriar en agua con hielo, posteriormente colocarlas en aceite de comino.
2. Aceite de comino: colocar en un sartén aceite de oliva extra-virgen y semillas de comino entero. Dejar por 8 minutos a fuego lo más bajo posible. Moler en la licuadora.

PARA EL ALIOLI DE AJO:

1. En un sartén colocar aceite de oliva y dientes de ajo frescos (pelados) a fuego lo más bajo posible por 15 a 20 minutos hasta que queden confitados los dientes (cafés/dorados). Guardar en un frasco.
2. Mezclar la mayonesa con 2 cucharaditas del aceite de ajo y 2 dientes. Mezclar y moler los ajos con un tenedor hasta que quede todo integrado.

PARA LAS CEBOLLAS EN ESCABECHE:

1. Mezclar la cebolla con el jugo de limón, la sal, la pimienta y el HUERTO MEDITERRÁNEO GREENHOUSE. Reservar por 2 o 3 horas. Si se puede desde un día antes mejor.

PARA SERVIR:

1. En tortillas de maíz colocar el aguacate frito, las zanahorias salteadas, el alioli de ajo y la cebolla en escabeche.
2. Opcional servir con salsa picosa y limón

AGREGA VIDA A TU COMIDA

There are no comments yet.