

MINI TACOS

DI **FEDERICA GIF**

S
H
A
R
E



La ricette vegana di Federica Gif per un antipasto goloso: i Mini Tacos. La ricette è nel libro Più Ricette Sane, Meno ricette Mediche.

RICETTA DEI MINI TACOS PER CIRCA 8 PEZZI

Setaccia le farine con il cremortartaro, la curcuma e un pizzico di sale. Aggiungi l'olio e l'acqua, impasta fino a ottenere una consistenza elastica che non si attacchi alle mani.

Copri con un piatto e fai riposare almeno 30 minuti.

Stendi su una spianatoia infarinata una sfoglia abbastanza sottile con l'aiuto di un matterello e forma dei cerchi con un coppapasta.

Cuoci i tacos su un testo antiaderente dal fondo spesso, ben caldo, 1 minuto abbondante da un lato e 1 dall'altro. Dovranno rimanere morbidi ed elastici perché andranno successivamente

raffreddati su una griglia, in modo da conferire la tipica forma.

Farcisci i tacos spalmandoli con poco ketchup, aggiungi il cavolo cappuccio, le carote, i fagioli e la maionese, infine spolvera con prezzemolo fresco.