

# Meksykańskie TACO po mojemu :)

*Taco to tradycyjne meksykańska potrawa złożona z małej kukurydzianej lub pszennej tortilli\* wypełnionej nadzieniem, którą składa się na połowę i zajada rękami bez użycia sztućców. Nadzienie może być dowolne, a w mojej wersji jest nim zielona soczewica z tofu w sosie pomidorowym – pychotka. Polecam ☐*





### **Składniki (na 12 tacos):**

#### *Tortille:*

- 12 gotowych gotowych kukurydzianych muszelek taco\*

#### *Nadzienie:*

- 2 szklanki (240 ml) ugotowanej zielonej soczewicy
- 1 cebula
- 100 g ulubionego tofu (może być naturalne, ja lubię też wędzone)
- 1/2 łyżeczki (2 ml) suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki (2 ml) suszonej bazylii
- 2 szklanki (240 ml) passaty pomidorowej
- olej roślinny do smażenia

#### *Dodatkowo:*

- kukurydza, świeża papryka, pomidor (do wyboru)

*\*Można użyć gotowych chrupkich muszelek (jak na zdjęciach) albo małe miękkie tortille kukurydziane lub pszenne albo*

domowej roboty pszenne tortille z batatów – przepis [tutaj](#) albo bezglutenowe – przepis [tutaj](#).

### **Wykonanie:**

Na patelni rozgrzewamy olej i dodajemy pokrojoną drobno cebulę. Smażymy aż cebula się zeszkli. Dodajemy tofu pokrojone w drobną kostkę (lub rozgniecione widelcem – jak wolicie :)), zalewamy passatą pomidorową i gotujemy przez kilka minut delikatnie mieszając. Następnie, dodajemy ugotowaną soczewicę i gotujemy aż sos zgęstnieje, co jakiś czas mieszając.

Teraz wystarczy tylko nałożyć tego pysznego soczewicowego nadzienia do gotowych muszelek taco, przybrać ulubionymi warzywami, np. papryką, kukurydzą lub pomidorem i można zajadać ze smakiem ☐ Ja nakładam jeszcze ciepłego sosu, który lekko rozmoczy twarde kukurydziane muszelki i dzięki temu nie łamią się.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl Instagram](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**