

I N G R E D I E N T E S

TACOS DE ZUCHINI

Tacos:

1 zuchini
1 clara
2 cdas de queso rallado
Pimienta
Cúrcuma
1 cda de salvado de avena

Relleno:

1 zanahoria
1/2 morrón
Aceite de coco
1 cdita de curry
Sal y pimienta
Ralladura de 1 limón
Puerros

Salsa:

1 Yogur natural
1 cda de curry

P R O C E D I M I E N T O

Para los tacos:

- 1- Rallar 1 zuchini y sacarle con ayuda de un repasador todo su líquido.
- 2- Mezclar 1 clara con 2 cdas de queso rallado + pimienta + cúrcuma + 1 cda de salvado de avena (opcional 1 cucharada de pan rayado). Agregar el zuchini rallado y una pizca de sal.
- 3- En una sartén anti adherente poner un chorrito de aceite de oliva y una vez bien caliente sumar 1 cda generosa de la preparación y en forma de círculo, ir aplanándola para darle la forma de taco. (Cuanto más finita más crocante).
- 4- Con ayuda de un plato darlo vuelta como si fuera un panqueque. Ya está listo, pero yo lo llevé al horno por un par de minutos más para que se dore más.

Para el relleno

- 1- Cortar 1 zanahoria en cuadraditos + 1/2 morrón cortado bien chiquito.
- 2- En una sartén bien caliente poner 1 cda de aceite de coco o de oliva. Agregar las zanahorias y el Morrón. Condimentar con 1 cdita de curry o tandoori, sal, pimienta y ralladura de limón.
- 3- Agregar los puerros cortados en rueditas y dorar por unos minutos y servir. Podés agregarle yogur natural mezclado con curry para terminar.

