

Tacos Indios

con Butter de Garbanzo, Leche de Coco y Chutney

holaveggie

🕒 30 minutos

📄 Fácil

🏷️ Sabores de la India

🏷️ Kids Friendly

¿Cena india o cena mexicana? Esa es la cuestión, pero no para la cena de hoy: te traemos un plato fusión entre ambas gastronomías, con lo más rico de cada una: tacos mexicanos, con base de tortilla de maíz y quinoa, alimentos típicos de México, y un relleno de garbanzos en salsa india, decorado con chutney y un poco de lima como toque final, con picante opcional.

Contiene: Picante (opcional)

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

 quinoa blanca ½ taza	 curry en polvo 1½ cda	 tortillas de maíz 6 un	 lata de garbanzos 1 un	 lata de tomate 1 un
 leche de coco 30 gr	 chutney de mango 40 gr	 pepino 1 un	 chile picante 1 un	 lima 1 un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite Vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 840 kcal, Grasas 25 g, Carbohidratos 120 g, Proteínas 34 g

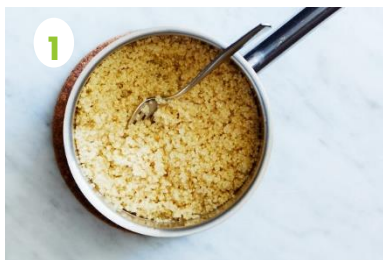
Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Tacos Indios

con Butter de Garbanzo, Leche de Coco y Chutney



1

1 – COCINÁ LA QUINOA

- Leé la receta completa antes de empezar.
- Agregá la **quinoa**, 1 (2) taza* de agua y una pizca de sal a una olla pequeña. Llevá a ebullición, cubrí, reducí el fuego a bajo y cociná hasta que el agua se absorba, de 12 a 15 minutos.

*La medida que usamos es 1 taza = 250 ml

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



2

2 – CONDIMENTÁ Y CALENTÁ LAS TORTILLAS

- Agregá la **mitad del curry en polvo**, 2 (4) cucharadas de aceite vegetal y una pizca de sal a un bowl pequeño y revolvé para combinar: este es tu **aceite de curry**.
- Echá una pequeña cantidad de **aceite de curry** sobre un lado de las **tortillas** y usá el dorso de una cuchara para esparcirlo. En una sartén grande (antiadherente, si tenés) a fuego medio-alto, cociná las **tortillas**, con el lado del **aceite de curry** hacia abajo, hasta que esté fragante y las **tortillas** esten doradas pero todavía flexibles, de 2 a 3 minutos.
- Transferí las **tortillas** a un plato y tapalas para mantenerlas calientes. Vas a usar ésta sartén en el siguiente paso.



3

3 – HACÉ EL BUTTER DE GARBANZO

- Escurrí y enjuagá los **garbanzos**.
- Regresá la sartén a fuego medio-alto. Agregá el **aceite de curry restante**, el **curry restante**, los **garbanzos**, la **mitad de los tomates**, la **leche de coco en polvo**, media taza (una) de agua y una pizca de sal y pimienta a la sartén. Revolvé bien y cociná hasta que los **garbanzos** estén bien calientes y la salsa se haya reducido ligeramente, de 6 a 8 minutos. Aplasta la mitad de los **garbanzos** con un tenedor y apagá el fuego. Reservá los **tomates** restantes para propio uso.



4

4 – HACÉ EL CHUTNEY DE MANGO Y PEPINO

- Exprimí el **jugo de ½ (1) lima** y cortá el resto en gajos.
- Cortá en rodajas el **chile**. *No te toques la cara mientras lo cortás y lavate bien las manos luego de manipularlo. Es picante, usá a gusto u omitilo.*
- Cortá el **pepino** en cubitos.
- Agregá el **chutney de mango**, el **pepino**, la cantidad de **chile** que quieras, el **jugo de lima** y una pizca de sal en un bowl pequeño y revolvé para combinar.




5

5 – ENSAMBLÁ LOS TACOS, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí las **tortillas** entre los platos. Cubrí con **quinoa** y **butter de garbanzos**. Agregá una cucharada de **chutney de pepino y mango** a cada taco y serví con **gajos de lima**. ¡A disfrutaaaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

