

Gli editoriali.

La ricetta dei tacos

Prova a preparare i tacos con la nostra ricetta! Dall'impasto ai ripieni più gustosi, scopri come creare tante varianti deliziose.

I **tacos** sono uno dei piatti più iconici della **cucina messicana**, amati in tutto il mondo per la loro **versatilità** e il **gusto** autentico. Si tratta di **tortillas di mais** o di **farina ripiegate** e **farcite** con una vasta gamma di ingredienti, dalle **carni speziate** alle **verdure fresche**, accompagnate da **salse** e condimenti tipici. Se vuoi sapere come fare i tacos seguendo la loro ricetta autentica, sei nel posto giusto. In questa guida troverai la ricetta dell'**impasto** dei tacos e tante idee su cosa mettere al loro interno per un **ripieno** gustoso e variegato. Inizieremo dalla ricetta dei **tacos al pastor**, quella più tradizionale e diffusa, fino ad arrivare alle varianti più sfiziose.

Tempo preparazione: 40 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone:

Per l'impasto dei tacos:

- 250 g di farina di mais o farina di frumento per tacos più morbidi
- 150 ml di acqua tiepida
- 1 cucchiaio di olio vegetale
- 1 pizzico di sale



Per il ripieno classico (tacos al pastor):

- 300 g di carne di maiale tagliata a strisce sottili
- 1 cucchiaino di paprika affumicata
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- Succo di 1 lime
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.
- 1 cipolla rossa affettata
- 1 peperone tagliato a strisce
- 100 g di ananas a cubetti
- 50 g di coriandolo fresco tritato
- 100 g di formaggio grattugiato opzionale

Per accompagnare:

- Salsa guacamole
- Salsa pico de gallo
- Salsa con peperoncino piccante

Procedimento

1. Prepara l'**impasto dei tacos**: in una ciotola, unisci la **farina di mais**, il **sale** e l'**olio**.
2. Aggiungi gradualmente l'**acqua tiepida**, mescolando con una forchetta fino a ottenere un impasto omogeneo.
3. Lavora l'impasto con le mani per circa 5 minuti fino a renderlo elastico.
4. Dividi l'impasto in **8 palline** e stendile con un mattarello formando dei **dischi sottili**.

5. Cuoci ogni tortilla in una **padella antiaderente calda** per circa **1 minuto per lato** fino a doratura. Tienile coperte con un canovaccio per mantenerle morbide.
6. Adesso occupati del **ripieno**: in una ciotola, unisci la **carne** con **paprika, cumino, peperoncino, succo di lime, olio d'oliva, sale e pepe**.
7. Lascia **marinare** per almeno **20 minuti** per un sapore più intenso.
8. In seguito, in una padella calda, cuoci la carne per circa 5-7 minuti finché diventa dorata.
9. Aggiungi la **cipolla**, il **peperone** e i **cubetti di ananas** e salta per altri 3 minuti.
10. Togli dal fuoco e poi usa il ripieno così ottenuto per farcire i tuoi tacos.

Come riempire i tacos nel modo giusto

Per riempire correttamente i tacos ed evitare che si rompano, segui questi passaggi:

- **Scalda leggermente le tortillas** prima di riempirle per renderle più flessibili.
- **Metti il ripieno al centro** della tortilla, senza esagerare con la quantità.
- **Piega delicatamente la tortilla** a metà senza pressare troppo.
- Servi i tacos su un **piatto da portata con un supporto speciale**, oppure disponili in un piatto **inclinati** leggermente su un lato per evitare che si aprano.

Cosa mettere dentro i tacos: varianti gustose

Se vuoi variare il **ripieno dei tuoi tacos**, ecco alcune idee per creare combinazioni sfiziose e adatte a ogni palato:

Tacos di pollo

Questi tacos sono perfetti per chi ama il sapore speziato ma delicato del **pollo**. Ecco gli ingredienti da cuocere e mescolare insieme:

- Straccetti di pollo marinati con lime, paprika e cumino;
- Peperoni e cipolle saltati in padella;
- Avocado a fette o salsa guacamole;

- Formaggio cheddar grattugiato;
- Coriandolo fresco tritato.

Tacos vegetariani

Per una variante **leggera e colorata**, adatta anche ai vegetariani, prova questi ingredienti:

- Fagioli neri o ceci saltati con spezie;
- Peperoni e zucchine grigliate;
- Mais croccante;
- Guacamole o hummus;
- Formaggio feta sbriciolato;
- Jalapeño a fette per un tocco piccante.

Tacos di pesce

Questi tacos sono perfetti per chi ama i **sapori freschi e leggeri**. Utilizza questi ingredienti:

- Filetti di merluzzo o salmone grigliati con lime e coriandolo;
- Cavolo rosso marinato con aceto di mele;
- Salsa di yogurt e lime;
- Peperoncino fresco tritato;
- Pomodori ciliegino a cubetti.

Tacos di manzo

Ecco un'altra **versione classica e ricca di sapore**, realizzata con:

- Macinato di manzo cotto con cumino, paprika e peperoncino;
- Pomodori a cubetti;
- Salsa ranch o sour cream;
- Cipolla rossa tritata;

- Formaggio Monterey Jack grattugiato;
- Lattuga croccante.

Ora che sai come si fanno i tacos, puoi divertirti a sperimentare con i ripieni e a creare la tua versione preferita, per rendere ancora più appetitosi i menù delle tue cene e dei tuoi aperitivi!

www.bennet.com