RECETTE MINI VEGAN TACOS

INGRÉDIENTS

6 PORTIONS

30 MIN

INTERMÉDIAIRE

1 paquet de Sensational Haché Garden Gourmet

6 petites tortillas

160 g de haricots rouges

1 piment frais

1 petit oignon rouge

1 petite mangue mûre

200 ml de tomate concassée

1 pincée de piment

quelques feuilles de coriandre

1 citron vert

Sel

Vous cherchez quelque chose qui impressionne vos invités durant votre brunch? Ces délicieux mini tacos végans feront certainement l'affaire! Essayez-les!

PRÉPARATION

1. Préparation des tortillas et oignons

Préchauffez le four à 180 ° C. Pressez les tortillas dans des bols à muffins et faites les cuire au four pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent colorées et croustillantes. Coupez l'oignon rouge en fines demi-rondelles et saupoudrez généreusement de jus de citron vert.

2. Préparation de la mangue

Coupez la mangue en petits cubes et mélangez avec le piment jalapeno et la coriandre finement hachés. Assaisonnez avec un peu de jus de citron vert.

3. Cuisson du sensational Hâché et des légumes

Faites frire la viande hachée selon les instructions sur l'emballage et assaisonnez avec du piment et du sel. Ajoutez les tomates en dés et les haricots rouges et faites chauffer pendant un moment.

4. Garniture des tortillas

Versez le mélange de viande hachée encore tiède dans les tacos et garnissez d'un peu de salsa, d'oignons rouges et de coriandre.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR