

16 Ιουλίου 2016

Τάκος με κιμά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[recipe_main_akis-petretzikis-tacos](#)

Συστατικά

Για τα τάκος

- ελαιόλαδο για το άλειμμα
- 80 γρ. αλεύρι ρεβιθιού
- 220 ml νερό
- ½ κ.γ. αλάτι

Για τη γέμιση

- 1 κ.σ ελαιόλαδο
- ½ κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 τομάτα, ψιλοκομμένη
- 250 γρ. άπαχο μοσχαρίσιο κιμά
- ½ -1 κ.γ τσίλι σε σκόνη
- 1 μικρή πιπεριά τσίλι, ψιλοκομμένη και χωρίς τα σποράκια
- 200 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες, σε κονσέρβα
- αλάτι

Για το γαρνίρισμα

- ντομάτες σε κύβους
- λεπτοκομμένα κρεμμύδια
- φύλλα μαρουλιού

50 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares [5606bf075942176c08f602bcfdffb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740](#)

6

Μερίδα/ες

Difficulty [ff7c9d703c09daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6](#)

2

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα τάκος

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και περιμένουμε να κάψει.
- Σε ένα μπολ χτυπάμε ελαφρά με το σύρμα, το αλεύρι με το νερό και το αλάτι. Χτυπάμε μέχρι να διαλυθούν οι σβόλοι από το χυλό(1-2 λεπτά).
- Ρίχνουμε στο τηγάνι το 1/6 από τον χυλό.
- Ψήνουμε για 40-50 δευτερόλεπτα από την κάθε πλευρά, μέχρι να χρυσαφίσει. Αφαιρούμε από το τηγάνι και επαναλαμβάνουμε για τα υπόλοιπα 5. Αφήνουμε στην άκρη για κρυώσουν.
- Παίρνουμε μία βάση για muffins και την αναποδογυρίζουμε.
- Διπλώνουμε σε ημικύκλια το κάθε τάκος και το τοποθετούμε ανάμεσα στις δύο ανάποδες κοιλότητες των muffin(να σκεπάσουν την κάθε επιφάνεια που προεξέχει).
- Ψήνουμε στον φούρνο για 20-30 λεπτά μέχρι να γίνουν τραγανά.
- Αφαιρούμε προσεκτικά από τις θήκες των muffin και τα αφήνουμε να κρυώσουν.

Για την γέμιση

- Βάζουμε μία κατσαρόλα ή ένα βαθύ τηγάνι σε μεσαία φωτιά και ρίχνουμε το ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε το κρεμμύδι, ανακατεύουμε και περιμένουμε μέχρι να μαλακώσει.
- Στην συνέχεια δυναμώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε τον κιμά. Ανακατεύουμε για λίγα λεπτά μέχρι να χρυσαφίσει.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε τις ντομάτες, το τσίλι, την πιπεριά τσίλι, την κονσέρβα ντομάτας και ανακατεύουμε καλά.
- Προσθέτουμε αλάτι και καλύπτουμε την κατσαρόλα.
- Την αφήνουμε στη φωτιά για 20-30 λεπτά και ανακατεύουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Για το σερβίρισμα

Γεμίζουμε τα τάκος με την γέμιση και τα γαρνίρουμε με ντομάτες, κρεμμύδι και μαρούλι.

Πηγή: akispetretzikis.com