

ANTIPASTI E SNACK

Tortillas con controfiletto e guacamole fatto in casa

LUOGO: Nord America / Messico

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 8 min COSTO:

medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Le tortillas con carne e guacamole sono un piatto completo e bilanciato. Scopri come prepararle in pochi semplici passaggi.

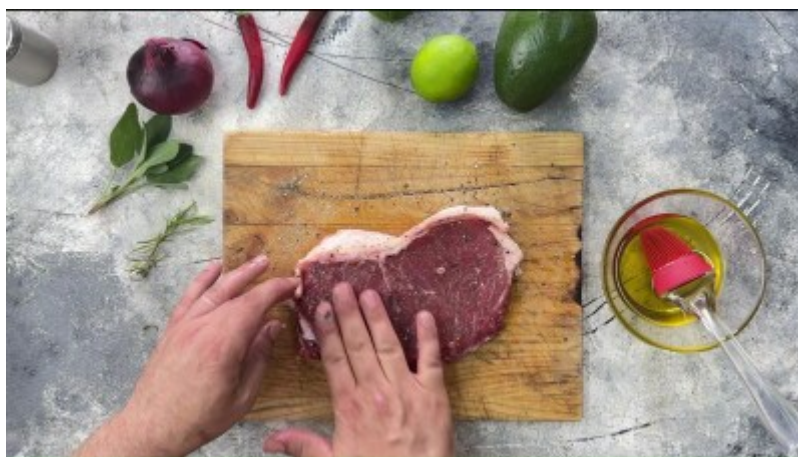
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2

cucchiaini da tavola

LIME il succo - ½

COME FARE LE TORTILLAS CON CONTROFILETTO E GUACAMOLE

- 1 Spennella il controfiletto con olio extravergine d'oliva su entrambi i lati, insaporisci con sale e pepe e massaggia bene. Metti la carne in un sacchetto alimentare, aggiungi salvia e rosmarino e lascia marinare.





2 Trita finemente la cipolla, il peperoncino rosso e i pomodorini ciliegino. Dividi l'avocado a metà e rimuovi il nocciolo.





3 Con un coltello, fai delle incisioni oblique nella polpa dell'avocado e, con un cucchiaio, estraila e trasferiscila in una ciotola. Schiaccia la polpa con una forchetta.



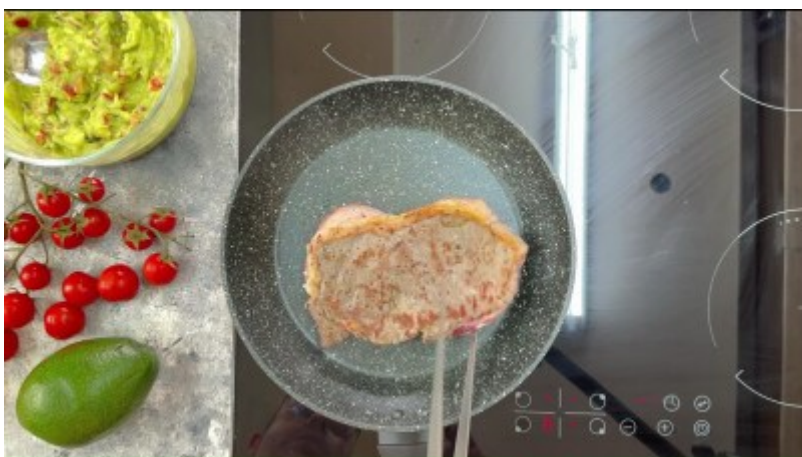
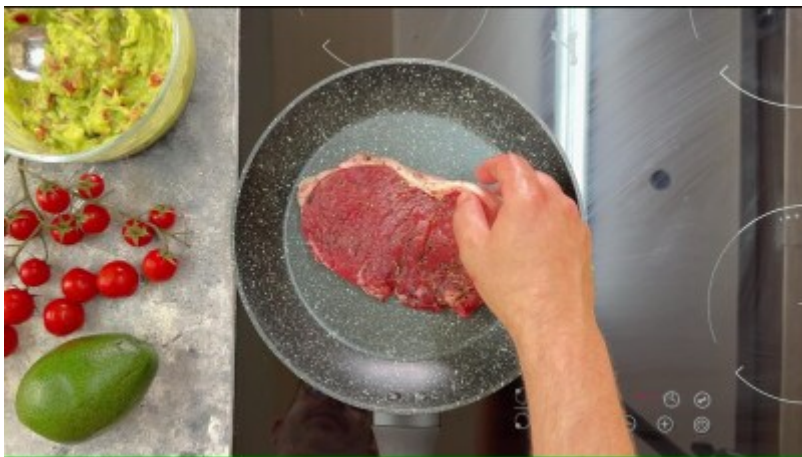
4 Aggiungi alla polpa di avocado la cipolla, il peperoncino e i pomodorini tritati. Mescola bene, poi condisci con sale e il succo del lime. Versa l'olio extravergine d'oliva e mescola nuovamente fino a ottenere una salsa omogenea.



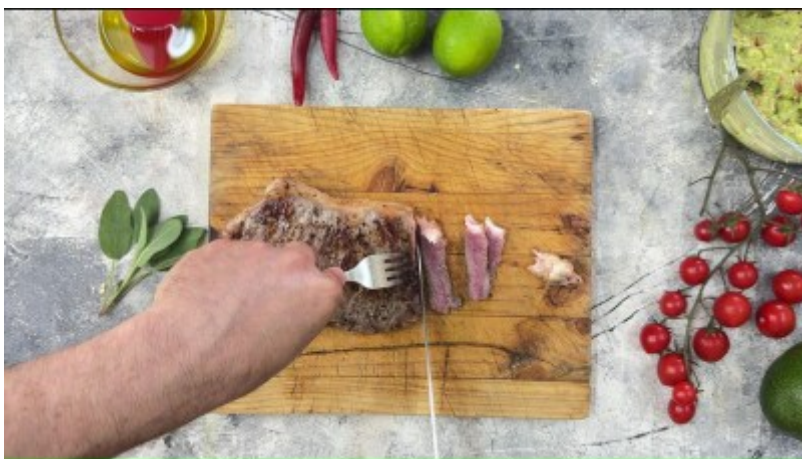


5 Scalda una padella e cuoci le bistecche marinate per circa 4 minuti per lato. Una volta cotte, lascia riposare la carne per 2-3 minuti. Taglia la carne a fettine sottili, per renderla più facile da gestire nelle tortillas.





6 Scalda una padella antiaderente e riscalda le tortillas su entrambi i lati.





- 7 Farcisci ogni tortilla con abbondanti fette di controfiletto e una generosa quantità di guacamole. Arrotola le tortillas ben strette. Taglia le tortillas a metà con un taglio diagonale e servile ancora calde.



RICETTA FACILE DI TORTILLAS CON CARNE E GUACAMOLE

Le **tortillas con controfiletto e guacamole** sono un classico della [cucina tex-mex](#), perfette per una **cena veloce e gustosa**. La morbida carne marinata si sposa con la freschezza del guacamole, creando un piatto irresistibile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per una carne più saporita, lascia marinare il controfiletto per almeno un'ora.

Se ti avanza del guacamole, puoi usarlo come salsa per [nachos](#) o come condimento per insalate.

Per una scelta vegetariana, sostituisci la carne con verdure grigliate o legumi speziati.

Utilizza il succo di lime rimasto per insaporire bevande o altre pietanze.

CONSERVAZIONE

Puoi conservare le tortillas avanzate in frigorifero per un massimo di 2 giorni. Scaldale in padella prima di servirle. Il guacamole, invece, va coperto con pellicola a contatto per evitare l'ossidazione.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Fajitas di pollo e verdure](#): una variante leggera e saporita con strisce di pollo marinato e peperoni.

[Tacos](#): un classico della cucina messicana con carne di maiale speziata.

[Burritos](#): un piatto unico e speziato a base di carne macinata e fagioli rossi.

[Enchiladas di pollo](#): perfetto piatto tex mex da gustare in compagnia!