

ANTIPASTI E SNACK

# Tacos vegetariani

---

LUOGO: Nord America / Messico

DOSI PER: 6 pezzi    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 10 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

---



I tacos vegetariani con hummus di ceci e pomodorini sono un'alternativa leggera e gustosa ai classici tacos. Perfetti per una cena sana e veloce, ricchi di sapori freschi.

## INGREDIENTI PER CUCINARE I

### POMODORINI CONFIT

POMODORINI CILIEGINO 300 gr

ZUCCHERO DI CANNA 1 cucchiaino da  
tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2  
cucchiaini da tavola

SALE

ORIGANO

## COME FARE I TACOS VEGETARIANI

- 1 Per iniziare prepara l'hummus: scola e sciacqua i ceci precotti, condiscili con lo spicchio d'aglio privato dell'anima, i semi di cumino, la thaina, un cucchiaino di paprika, il succo del limone ed il sale. Trasferisci i ceci conditi in un mixer e frulla regolando la velocità, aggiungendo dall'alto a filo l'olio e l'acqua poco alla volta fino a raggiungere la consistenza desiderata.



**2** Il risultato deve essere una crema morbida. Trasferisci l'hummus in una ciotola e condiscilo con ancora un filo d'olio e poca paprika dolce.

Adesso prepara i pomodorini confit in padella: lava, asciuga e taglia in due i pomodorini, prendi una padella antiaderente sistema lo zucchero sul fondo con l'olio, quindi disponi i pomodorini con la parte aperta sullo zucchero e l'olio, condisci con sale e origano. Cuoci i pomodorini per una decina di minuti a fuoco basso, mescolando spesso dopo il primo minuto di cottura.



- 3 Tutto è pronto per assemblare i tacos: Scalda le tortillas in una padella, farciscile con un cucchiaio abbondante di hummus, poi insalata, pomodorini confit, altra insalata e completa con un pizzico di paprika e salsa tzatziki.



## TACOS VEGETARIANI: TORTILLAS DI MAIS CON HUMMUS E

I **tacos vegetariani** sono un'ottima **alternativa leggera e gustosa** ai tradizionali tacos a base di carne. In questa versione, le tortillas di mais vengono farcite con hummus di ceci cremoso e pomodorini freschi, creando un **piatto saporito e colorato**, perfetto per chi segue una **dieta vegetariana** o per chi desidera un **pasto sano e veloce**. L'aggiunta facoltativa di salsa tzatziki regala alla ricetta un pizzico di freschezza perfetta per le giornate più calde.

*ideali per un pranzo o una cena leggera, i tacos vegetariani sono facili da preparare e possono essere personalizzati con altre verdure o salse a piacere. Scopri come preparare questo piatto che combina tradizione messicana e sapori mediterranei in modo perfetto.*

## COME CONSERVARE I TACOS VEGETARIANI

I tacos vegetariani con hummus e pomodorini sono migliori se consumati freschi, per mantenere intatta la croccantezza delle tortillas e la freschezza del ripieno. Tuttavia, puoi conservare le tortillas e il ripieno separatamente in frigorifero per 1-2 giorni. Avvolgi le tortillas in un panno umido o in un contenitore ermetico e riponile in frigorifero per evitare che si secchino. L'hummus e i pomodorini possono essere conservati in un contenitore ermetico. Al momento di servire, riscalda leggermente le tortillas e farciscile con hummus e pomodorini per un risultato fresco e saporito.

## CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per evitare sprechi, puoi utilizzare tortillas avanzate per creare [crostini](#) o [nachos](#): tagliale a triangoli, spennellale con olio e infornale per qualche minuto. Se ti avanza dell'hummus, puoi utilizzarlo come crema spalmabile su crostini o panini, oppure come salsa per verdure crude. I pomodorini possono essere aggiunti a insalate o a piatti di [pasta fredda](#) per un pasto rapido e fresco, evitando di sprecare ingredienti.