



Tako ar liellopa gaļu

Kraukšķīgas taco čaulas un aromātiska maltās liellopa gaļas pildījuma kombinācija ir ģimenes iecienīta klasika. Ar "saliec pats" pieeju katrs var izvēlēties mērces un piedevas pēc savas gaumes, padarot maltīti jautru un pielāgojamu visiem.



Sastāvdaļas pildījumam

1 neliels sīpols

1 ēdamkarote neitrālas eļļas (rapšu, vīnogu kauliņu vai cita)

450 g liesas maltās liellopa gaļas

2 ēdamkarotes tomātu pastas

1 paciņa (28 g) taco garšvielu maisījuma

1 glāze ūdens

Tacos papildināšanai (piedevas / toppings)

1 liels tomāts

1 neliels nogatavināts avokado (pēc izvēles)

1/4 vidēja galviņa ledus salātu

12 kraukšķīgas taco čaulas

Rīvēts siers (čedar, Monterey, Colby vai meksikāņu maisījums)

Skābais krējums

Pagatavošana

1. Uzkarsē cepeškrāsnī līdz 175 °C.

2. Sīpolu nomizo un smalki sagriež (~1/2 glāzes).

3. Lielā pannā uzkarsē eļļu, pievieno sīpolu un cep, līdz tas kļūst caurspīdīgs (~4 minūtes).

4. Pievieno maltu liellopa gaļu un cep, sadalot gabaliņos, līdz brūna un pilnīgi gatava (~6–8 minūtes).

5. Pievieno tomātu pastu un taco garšvielas, maisa un cep, līdz pastai parādās tumšāka krāsa (~2 minūtes).

6. Pievieno ūdeni, notīra pannas dibenu no piedeguma, vāra uz lēnas uguns, līdz ūdens gandrīz iztvaiko (~10 minūtes).

Tacos sagatavošana un pasniegšana

1. Tīkmēr sagatavo piedevas: tomātu sagriež kubiciņos, avokado nomizo un sagriež kubiciņos, salātus smalki sagriež.

2. Taco čaulas izkārto uz cepampannas un cep 5 minūtes, līdz viegli kraukšķīgas.

3. Sadala gaļas pildījumu čaulās (aptuveni 2 ēdamkarotes uz taco).

4. Pievieno tomātus, avokado, salātus, rīvētu sieru un skābo krējumu pēc izvēles.

Padomi un variācijas

1. Gatavojiet iepriekš: gaļu var pagatavot līdz 2 dienām iepriekš un uzglabāt ledusskapī.

Piedevas (izņemot avokado) var sagatavot līdz 1 dienai iepriekš un glabāt atsevišķi.

2. Uzglabāšana: taco čaulas nepilda pirms pasniegšanas, sastāvdaļas uzglabā atsevišķi.

Pārpalikušo gaļu un piedevas glabā hermētiskos traukos.

3. Variācijas: maltā liellopa gaļa var tikt aizvietota ar tītaru, vistas vai cūkgaļu; pievieno marinētus sīpolus, jalapeño vai melnās pupiņas; pārlej ar queso vai karstu mērci pēc garšas.