

Tacos s hovězím masem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

4018 kalorií , **36 g** cukrů , **34 g** tuků , **220 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/tacos-s-hovezim-masem>

Příprava

V malém kastrůlku rozejdeme olej a maso společně s cibulí na něm opečeme. Trvá to asi 10 minut. Přidáme chilli, kmín, koriandr, sůl a fazole a všechny ingredience promícháme. Pečeme takto asi 3 minuty. Tacos zavěsíme na rošt v troubě a opékáme na 180°C a pečeme do křupava. Tacos, nebo malé tortilly naplníme směsí, sýrem, nakrájenou mrkví na malé nudličky, rajčaty na plátky a salátem. Můžeme přidat zakysanou smetanu.

Ingredience

- 2 lžičky olivového oleje
- 250 g hovězího mletého masa
- 1 cibule
- 1/4 lžičky chilli koření
- 1 lžička mletého římského kmínu
- 1 lžička mletého koriandru
- 1/4 hrnku rajčatového protlaku
- 450 g pečených fazolí z konzervy
- 12 tacos nebo malých tortill
- 1/2 hrnku nastrouhaného čedaru
- 2 malé mrkve
- 2 rajčata
- 1 hrst natrhaného hlávkového salátu
- sůl dle chuti

Kategorie

Obyčejný den, Mexická, Celoročně, Maso, Exotika, Labužník, Hlavní chod

