




Мексикански Веган такитоси

🕒 100–120 Минути   

Подготовка

- 1 Залейте кашуто с гореща вода и оставете да се накисва за 20 минути.
- 2 Залейте текстурирания протеин с 3 чаши гореща вода и го оставете да я поеме за около 15 минути.
- 3 Загрейте една супена лъжица зехтин в дълбок тиган и добавете лука, лютата чушка, зелената и червената чушка, нарязани на ситно. Поръсете с БИО Люто чили от Kotányi според желаната степен на пикантност. Сотирайте докато зеленчуците омекнат за 10-тина минути на средна към висока температура.
- 4 Добавете царевичната, черния боб, домати и текстурирания соев протеин. Поръсете с БИО Черен пипер на вкус. Разбъркайте и гответе още около 5-10 минути като разбърквате от време на време.
- 5 През това време пригответе чийзи соса като в блендер поставите изплакнатото и отцедено кашу, хранителната мая, тапиоката, лимоновия сок, зеленчуковия бульон, сол и пипер на вкус. Блендирайте и изсипете получения сос върху зеленчуците в тигана.
- 6 Започнете да бъркате и намалете котлона на по-ниска степен докато се сгъсти и получите приятно лепкава консистенция от чийзи соса. Добавете сол на вкус, ако е необходимо.
- 7 Загрейте фурната на 180°C и започнете да приготвяте такосите като поставяте по 2-3 супени лъжици от плънката в единия край на всяка тортила или лаваш и ги навивате на руло. Поставете ги в тава, покрита с хартия за печене. Напръскайте със спрей или намажете с помощта на четчица зехтин по повърхността им и ги изпечете до златисто за около 15-минути.
- 8 Сервирайте такитосите с гуакамоле, магданоз или кориандър и допълнително люто чили по желание.

Съставки за 8 Порции

♦ = Kotányi Produkte

10 бр.	Тортили или лаваш с диаметър 30 см
70 g	Сурово кашу
120 g	Текстуриран растителен протеин
1 глава	Лук
1 бр.	Люта чушка
2 бр.	Чушки
1 консерва	Черен боб
1 консерва	Сладка царевича
1 консерва	Домати
4 с.л.	Хранителна мая
1 с.л.	Тапиока
	♦ Сол от Средиземно море
1 ½ с.л.	Лимонов сок
1 ч.ч.	Зеленчуков бульон
	♦ БИО Люто чили с морска сол
	♦ БИО Черен пипер на зърна

