

## INGREDIENTI

2 confezioni di Garden Gourmet Nuggets

8 tacos messicani

1 vasetto di salsa messicana (circa 160g)

200 g di fagioli rossi in scatola

125 g di mais in scatola

75 g di lattuga mista

1 peperone rosso

2 avocado grandi

1 pomodoro

1 spicchio d'aglio

1 lime

2 cucchiaini di maionese vegana

2 cucchiaini di yogurt vegano

1 cucchiaino di mix di spezie per taco messicano

un mazzetto di coriandolo

sale

Pepe



Alla ricerca di un pasto in famiglia facile da preparare? Prova questi deliziosi tacos messicani con i Nuggets di Soia Garden Gourmet, serviti con insalata di fagioli e guacamole. Freschi, croccanti e saporiti, non ne potrai fare a meno!

## MODALITÀ DI PREPARAZIONE

### 1. Prepara il guacamole

Tagliare a metà gli avocado, togliere il nocciolo, estrarre la polpa e schiacciarla. Tagliate il pomodoro (senza semi) a cubetti, tritate finemente l'aglio e fatelo saltare. Condite generosamente con succo di lime e un po' di sale e pepe.

### 2. Prepara un'insalata di fagioli

Mescolare i fagioli scolati, il mais e il peperone tagliato a dadini in un'insalata. Aggiungere un po' di succo di lime a piacere e se necessario aggiungere anche un po' di sale e pepe. Componi i tacos in una ciotola profonda per facilitare il riempimento.

### 3. Preparare la salsa per i tacos e cuocere i Nuggets

Mescolare il condimento per taco con la maionese e lo yogurt. Mettere un po' di lattuga nei tacos e aggiungere sopra un po' di salsa. Cuocete i Nuggets Garden Gourmet secondo le istruzioni sulla confezione fino a quando non saranno ben dorati e croccanti.

### 4. Assembla il tuo taco e assapora la croccantezza!

Riempi ogni taco con 2 Nuggets e cospargi con un po' di salsa. Guarnire con coriandolo fresco. Servire l'insalata di fagioli e il guacamole a parte.

**SCOPRI ALTRE RICETTE SU [WWW.GARDENGOURMET.IT](http://WWW.GARDENGOURMET.IT)**

## I CONSIGLI DELLO CHEF

### Avanzi di Tacos e Nuggets

Questa ricetta prevede un totale di otto tacos, ovvero due tacos a persona, ma molto probabilmente ti rimarranno alcuni Nuggets per riempire altri due tacos!