

# Μαλακά tacos με κιμά ηλιόσπορου, salsa αγγουριού και cheddar sauce

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 30 λεπτά

Ο κιμάς διατηρείται για 4-5 ημέρες στο ψυγείο ή στην κατάψυξη για 2 μήνες

## Υλικά για τον κιμά ηλιόσπορου:

- 250 γρ. ωμό ηλιόσπορο (αποφλοιωμένο)
- 1 κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο
- 1 καρότο, ψιλοκομμένο
- 1 κλωνάρι σέλερι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 5 λιαστές ντομάτες σε λάδι, ψιλοκομμένες
- 1 κ.σ. τοματοπελτέ
- 400 γρ. ψιλοκομμένη ντομάτα (κονκασέ) ή ντομάτα στον τρίφτη
- 1 κ.γλ. γλυκιά πάπρικα
- 1 κ.γλ. ρίγανη ξερή
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ελαιόλαδο

## Υλικά για την salsa αγγουριού:

- 1 αγγούρι με τη φλούδα, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. καλαμπόκι βρασμένο
- ½ ξερό κρεμμύδι σε φέτες
- ξύσμα & χυμό από 1 lime
- ½ ματσάκι κόλιανδρο ψιλοκομμένο (ή μαϊντανό)
- αλάτι

## Επιπλέον υλικά:

- 8 μικρές, μαλακές πίτες τورتίγιας
- [Hellmann's cheddar sauce](#)

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ξεκινάμε με τον κιμά ηλιόσπορου. Βάζουμε τον ηλιόσπορο σε επεξεργαστή τροφίμων και μπλεντάρουμε για ελάχιστα δευτερόλεπτα. Δεν θέλουμε να γίνει τελείως σκόνη, απλά να σπάσει σε μικρότερα κομματάκια.

2) Σε ένα βαθύ τηγάνι ή μεσαία κατσαρόλα βάζουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει καλά ρίχνουμε το ξερό κρεμμύδι, το καρότο και το σέλερι και σοτάrouμε για 8-10 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το σκόρδο και τον ηλιόσπορο και σοτάrouμε για 1 λεπτό.

3) Προσθέτουμε τις λιαστές ντομάτες και σοτάrouμε για άλλο 1 λεπτό. Προσθέτουμε τον τοματοπελτέ και σοτάrouμε για ακόμα ένα λεπτό, ξύνοντας παράλληλα τον πάτο με μία ξύλινη κουτάλα. Προσθέτουμε την ντομάτα και τα μπαχαρικά, αλατοπιπερώνουμε, κλείνουμε το καπάκι και βράζουμε για 10-15 λεπτά. Ανοίγουμε το καπάκι, αν μας έχει πιάσει πολύ προσθέτουμε περίπου 50 ml νερό, ανακατεύουμε και βράζουμε για 5 λεπτά ακόμα ή μέχρι να χάσει τα υγρά του και να γίνει πηχτός.

4) Όσο βράζει ο κιμάς ηλιόσπορου φτιάχνουμε την salsa αγγουριού ανακατεύοντας όλα τα υλικά σε ένα μπολ. Βάζουμε στο ψυγείο και αφήνουμε μέχρι το σερβίρισμα.

5) Μόλις ο κιμάς είναι έτοιμος, τον αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει ελαφρώς και στη συνέχεια σερβίrouμε τις τορτίγιες με 2-3 κ.σ. κιμά την καθεμία, 1 κ.σ. salsa αγγουριού και μπόλικη [Hellmann's cheddar sauce](#).