



Τραγανά και γρήγορα tacos με κιμά από καρύδια

Μερίδες: 2-4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 5-10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 15-20 λεπτά

Υλικά για τη γέμιση:

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 καρότο, χοντροτριμμένο
200 γρ. κόκκινα φασόλια, κονσέρβα
120 γρ. καρύδια, χοντροσπασμένα
2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
1 κ.σ. τοματοπελτέ
1 κ.γλ. ξερή ρίγανη
½ κ.γλ. κύμινο
1 κ.γλ. καπνιστή πάπρικα
¼ κ.γλ. τσίλι
200 ml ζωμός λαχανικών
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ελαιόλαδο

Υλικά για τα tacos:

2-4 μικρές tortίγιες
τυρί που λιώνει, της επιλογής μας
ηλιέλαιο

Εκτέλεση:

- 1) Σε μία πλατιά κατσαρόλα βάζουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει ρίχνουμε το κρεμμύδι και σοτάrouμε για 5-6 λεπτά. Προσθέτουμε το καρότο, τα μαύρα φασόλια, τα καρύδια και σοτάrouμε για 5 λεπτά.
- 2) Προσθέτουμε το σκόρδο, τον τοματοπελτέ και τα μπαχαρικά και σοτάrouμε για 1-2 λεπτά. Περιχύνουμε με τον ζωμό λαχανικών, αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε να σιγοβράσει για 5 λεπτά μέχρι να χυλώσει.

- 3) Γεμίζουμε την κάθε τортίγια με 2-3 κ.σ. γέμιση, τυρί και τις τυλίγουμε σαν κανόλι. Βάζουμε σε ένα τηγάνι ηλιέλαιο, τόσο ώστε να καλύψει τον πάτο του, και μόλις κάψει τηγανίζουμε τις τортίγιες μέχρι να χρυσαφίσουν.