



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



Product placement [Recepty](#) 21. 2. 2023 | Pavla Vomastková

Křupavé tacos s rostlinnými kousky

URL článku: magazin/recepty/Krupave-tacos-s-rostlinnymi-kousky__s10007x20505.html

Skvělá zdravá a originální večeře, která je navíc jednoduchá na přípravu a z čistě rostlinných surovin. V receptu jsme použili veganské kousky Chickened Out Chunks. V redakci jsme si je zamilovali - chutnají jako opravdové kuřecí! Vyzkoušíte?



- Veganské nudličky Chickened Out Chunks jsou vyrobeny ze sojové bílkoviny a byly vyvinuty ve spolupráci s předními šéfkuchaři. Jsou tak chuťově vynikající a jejich příprava je více než snadná. Použít je můžete všude tam, kde byste v receptu tradičně využili maso.

Ingredience:

placky na tacos	10 ks
Chickened Out Chunks od The Vegetarian Butcher	1 balení
quacamole	200 g
rajčata	200 g
kukuřice sterilovaná	100 g
červené fazole sterilované	100 g
veganský sýr	100 g
červená cibule 1 ks	200 g
čerstvý koriandr	20 g
řepkový olej 3 lžíce	60 ml
drcený kmín 1 lžička	5 g
uzená paprika 1 lžička	5 g
sušená cibule 1 lžička	5 g
sušené oregano 1 lžička	5 g
sušený česnek 1 lžička	5 g

Postup



1. Nejprve si připravíme guacamole. Avokádo ready to eat oloupeme a rozmačkáme vidličkou. Zakápneme šťávou z 1 citronu a přidáme najemno nasekanou polovinu červené cibule a 50 g rajčat. Promícháme a dochutíme pepřem a solí.
2. Připravíme si marinádu na rostlinné kousky (Chickened Out Chunks od The Vegetarian Butcher): s řepkovým olejem smícháme lžičku drceného kmínu, uzené papriky, sušené cibule a česneku. Necháme marinovat

alespoň 15 minut.

3. Na pánvi si rozpálíme trochu oleje a přidáme marinované rostlinné kousky, důkladně orestujeme ze všech stran, po dobu alespoň 3 minut.
4. Rostlinné kousky si natrháme pomocí vidličky a společně s guacamole, rajčaty, kukuřicí, veganským sýrem, fazolemi, cibulí a čerstvým koriandrem vrstvíme do tacos.

Tento recept vznikl ve spolupráci s The Vegetarian Butcher.

[quacamole recept bez masa](#) [rostlinná alternativa masa](#) [rostlinná strava](#)
[veganský recept](#) [vegetariánský recept](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz