



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEGAN TACO

<https://www.sabah.com.tr>

1 kırmızı kapa biber
4-5 parça kurutulmuş domates
2 su bardağı Meksika fasulyesi
1 su bardağı konserve mısır
Sosu için:
1 soğan
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 domates
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı sirke
3-4 dal maydanoz

Kapa biberleri küçük küpler halinde doğrayın.
Kurutulmuş domatesleri ılık suda 15 dakika kadar bekletin.
Fasulyeleri ve mısırı bir tencereye alın ve orta ateşte ısıtın.
Soğanı yemeklik doğrayın ve zeytinyağı ile birlikte soteleyin.
Sarımsağı rendeleyin ve soğanın üzerine ekleyin.
Kurutulmuş domatesleri suyu ile birlikte süzün ve soğan ve sarımsağa ekleyin.
Tuz, karabiber, toz şeker ve sirkeyi ekleyin ve karıştırın.
Fasulye ve mısır karışımını sosa ekleyin ve iyice karıştırın.
Taco ekmeğini alıp üzerine hazırladığınız harçtan ekleyin.
İsteğe göre ek malzemeler ekleyebilirsiniz. Örneğin, avokado, salatalık, marul, peynir, salsa sos vb.

Not: Taco, Meksika mutfağının en ikonik yemeklerinden biridir. Dünyanın her yerinde sevilen ve tüketilen bu lezzetli yemek, Meksika kültüründe de önemli bir yere sahiptir. Tacoların kökeni tam olarak bilinmemekle birlikte, MÖ 1000'li yıllara kadar uzandığı tahmin edilmektedir. Olmec ve Maya uygarlıklarında, tortillaların içine çeşitli malzemeler konularak tüketildiği bilinmektedir. İspanyollar'ın Meksika'yı işgaliye birlikte, tacolara et, peynir ve biber gibi malzemeler eklenmeye başlanmıştır. Farklı şekilde tüketim alternatifleriyle tüm dünyada sevilen lezzetlerden birine dönüşüyor.



