

Tacos de Zucchini

- 1- Rallar 1 zucchini y sacarle, con ayuda de un repasador, todo su líquido
- 2- Mezclar 1 clara con 2 cucharadas de queso rallado + pimienta + cúrcuma + 1 cucharada de salvado de avena (opcional 1 cucharada de pan rayado)
- 3- Agregar el zucchini rallado y una pizca de sal.
- 4- En una sartén anti adherente poner un chorrito de aceite de oliva.
- 5- Una vez bien caliente poner una cucharada generosa de la preparación y en forma de círculo, ir aplanándola para darle la forma de taco.
(Cuanto más finita más crocante)
- 6- Con ayuda de un plato darle vuelta como si fuera un panqueque.
- 7- Ya está listo, pero yo lo llevé al horno por un par de minutos más para que se dore más. (Opcional)

Para el relleno

- 1- Cortar 1 zanahoria en cuadraditos de más o menos 1 cm.
- 2- Cortar 1/2 Morrón en el mínimo tamaño.
- 3- En una sartén bien caliente poner una cucharada de aceite de coco o de oliva.
Agregar las zanahorias y el Morrón.
- 4- Condimentar con 1 cucharadita de curry o tandoori masala, sal, pimienta y ralladura de limón.
- 5- Agregar los puerros cortados en rueditas.
- 6- Dorar por unos minutos y servir.

Emplatado

- 1- Mezclar una cucharada de yogur natural con una pizca de curry y ciboulette picado.
- 2- Untar la preparación de yogur sobre el taco.
- 3- Agregar el salteado de vegetales.

