

**INGREDIENTI**

🍴 4 PORZIONI

🕒 20 MIN

2 confezioni di Garden Gourmet Nuggets  
8 tacos messicani  
1 vasetto di salsa messicana (circa 160g)  
200 g di fagioli rossi in scatola  
125 g di mais in scatola  
75 g di lattuga mista  
1 peperone rosso  
2 avocado grandi  
1 pomodoro  
1 spicchio d'aglio  
1 lime  
2 cucchiaini di maionese vegana  
2 cucchiaini di yogurt vegano  
1 cucchiaino di mix di spezie per taco messicano  
un mazzetto di coriandolo  
sale  
Pepe

Alla ricerca di un pasto in famiglia facile da preparare? Prova questi deliziosi tacos messicani con i Nuggets di Soia Garden Gourmet, serviti con insalata di fagioli e guacamole. Freschi, croccanti e saporiti, non ne potrai fare a meno!

**MODALITÀ DI PREPARAZIONE****1. Prepara il guacamole**

Tagliare a metà gli avocado, togliere il nocciolo, estrarre la polpa e schiacciarla. Tagliate il pomodoro (senza semi) a cubetti, tritate finemente l'aglio e fatelo saltare. Condite generosamente con succo di lime e un po' di sale e pepe.

**2. Prepara un'insalata di fagioli**

Mescolare i fagioli scolati, il mais e il peperone tagliato a dadini in un'insalata. Aggiungere un po' di succo di lime a piacere e se necessario aggiungere anche un po' di sale e pepe. Componi i tacos in una ciotola profonda per facilitare il riempimento.

**3. Preparare la salsa per i tacos e cuocere i Nuggets**

Mescolare il condimento per taco con la maionese e lo yogurt. Mettere un po' di lattuga nei tacos e aggiungere sopra un po' di salsa. Cuocete i Nuggets Garden Gourmet secondo le istruzioni sulla confezione fino a quando non saranno ben dorati e croccanti.

**4. Assembla il tuo taco e assapora la croccantezza!**

Riempi ogni taco con 2 Nuggets e cospargi con un po' di salsa. Guarnire con coriandolo fresco. Servire l'insalata di fagioli e il guacamole a parte.

**I CONSIGLI DELLO  
CHEF****Avanzi di Tacos e Nuggets**

Questa ricetta prevede un totale di otto tacos, ovvero due tacos a persona, ma molto probabilmente ti rimarranno alcuni Nuggets per riempire altri due tacos!

**SCOPRI ALTRE RICETTE SU  
WWW.GARDENGOURMET.IT**