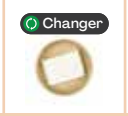




Taquitos de Beyond Meat® avec mozzarella à base de plantes avec guacamole acidulé

Végé 25 minutes



Protéine personnalisable + Ajouter Changer ou x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Tofu
1 | 2



- Beyond Meat®
2 | 4
- Tortillas de farine
6 | 12
- Mélange d'épices à enchilada
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Guacamole
3 c. à soupe | 6 c. à soupe
- Lime
1 | 2
- Base de sauce tomate
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Mozzarella à base de plantes, râpée
3/4 tasse | 1 1/2 tasse
- Tomate
1 | 2
- Échalote
1 | 2
- Coriandre
7 g | 7 g

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, mélanger les **tomates**, les **échalotes**, le **zeste de lime**, la **moitié** de la **coriandre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucré**. Réserver.

4



Assembler les taquitos

- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, répartir le **mélange de Beyond Meat®** au centre de chacune des **tortillas**. Parsemer de **fromage**.
- Rouler les **tortillas** fermement pour envelopper la **garniture**, puis les disposer, joint vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Badigeonner les **taquitos** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Cuire au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **taquitos** soient dorés.

2



Commencer la garniture

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **Beyond Meat®**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **Beyond Meat®**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.

3



Terminer la garniture

- Ajouter le **mélange d'épices à enchilada**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**.
- Dans la poêle contenant le **Beyond Meat®**, ajouter la **base de sauce tomate** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Répartir les **taquitos** dans les assiettes.
- Couronner d'**un soupçon** de **guacamole** et de **salsa de tomates**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Commencer la garniture

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un petit pois. Cuire de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **Beyond Meat®**, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).