

Kıymalı Taco

Baharatlı etle kolay kıymalı taco tarifi, hafta içi akşam yemekleri için mükemmel. Basit malzemeler, 30 dakikada otantik Meksika lezzetleri.

10 min

HAZIRLIK

20 min

PIŞIRME

30 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 0.5 soğan
- 1 yemek kaşığı kimyon
- 1.5 kg kıyma
- 2 paket taco baharatı

Yapılışı

1

Aromatik malzemeleri hazırlayın

Büyük tavada orta ateşte (160°C/325°F) 3 yemek kaşığı yağı ısıtın. 2 diş sarımsağı incecik doğrayın ve 0,5 soğanı küçük parçalar halinde doğrayın.

2

Sıcak yağa doğranmış sarımsak, doğranmış soğan ve 1 yemek kaşığı kimyon ekleyin. Soğanlar yumuşak ve saydam olana kadar, yaklaşık 3-4 dakika sık sık karıştırarak pişirin.

3

Dana kıymasını kavurun

Ateşi orta-yüksek seviyeye çıkarın ve tavaya 1,5 kg dana kıymasını ekleyerek tahta kaşıkla küçük parçalara bölün. Kavrulmasına izin vermek için 2-3 dakika karıştırmadan pişirin.

4

Kıymayı daha küçük parçalara bölün ve ara sıra karıştırarak tüm et kavrulan ve pembe kısım kalmayana kadar, toplam yaklaşık 8-10 dakika pişirmeye devam edin.

5

Eti baharatlayın

Kavrulmuş kıymaya 2 paket taco baharatını ekleyin ve eşit şekilde kaplanması için karıştırın. Kokulu olana kadar 1 dakika pişirin.

6

120ml (1/2 su bardağı) su ekleyin ve karıştırarak birleştirin. Sıvı azalıp karışım hafifçe koyulaşana kadar, yaklaşık 3-4 dakika kaynatın.

7

Serve

Ateşten alın ve tadını kontrol edin. Sıcak tortillalarda istediğiniz garnitürlerle hemen servis edin.

Besin Değerleri

320

KALORI

28g

PROTEIN

8g

KARBONHIDRAT

20g

YAĞ

2g

LİF

3g

ŞEKER

580mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Önce aromatik malzemeleri soteleyin — eti eklemekten önce her zaman soğan, sarımsak ve kimyonu yağda pişirin. Bu küçük adım, tüm yemeği yükselten lezzetli bir temel yaratır.

Dana kıymasını bir kerede hepsini değil, küçük avuçlarla kademeli olarak ekleyin. Bu, eşit pişme sağlar ve etin buğulanmasını önleyerek daha iyi kavrulma ve doku elde etmenizi sağlar.

Baharatları eklemekten önce pişmiş kıymanın yağını her zaman süzün. Bu kritik adım yağlı, yumuşamış tacoları önler ve baharatların ete düzgün şekilde yapışmasını sağlar.

Kolaylık ve tutarlılık için hazır taco baharat paketlerini kullanın. Uygun fiyatlı ve genellikle ev yapımı karışımlardan daha dengeli, sadece tuz içeriğine dikkat edin.

Gelecekteki yemekler için ekstra et hazırlayın. Tarifinizi ikiye katlayın ve yarısını dondurarak daha sonra hızlı taco geceleri için saklayın — pişmiş iç malzeme dondurucuda 3-4 ay iyi durur.

Servis etmeden hemen önce taze limon suyu ekleyin. Asitlik zengin etin yoğunluğunu keser ve tüm lezzetleri canlandırarak vazgeçilmez son dokunuş yapar.

Tortillalarınızı düzgün şekilde ısıtın. Yumuşak tortillalar için en iyi doku ve lezzet elde etmek adına kuru tavada veya doğrudan gaz ateşinde kısaca ısıtın.

Çeşitli garnitürlerle bir taco barı kurun. Bu, herkesin tacolarını kişiselleştirmesine olanak tanır ve yemeği aileler için daha etkileşimli ve eğlenceli hale getirir.