



Τάκος με κιμά

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 8 tortίγιες, μικρές
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. δεντρολίβανο
- 1 πιπεριά τσίλι
- 300 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. κρασί κόκκινο
- 200 γρ. ντομάτες, τριμμένες
- 50 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 1/2 ματσάκι κόλιανδρο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 150 γρ. γιαούρτι στραγγιστό

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Παίρνουμε μια [βάση για muffin με 12 θέσεις](#) και τη γυρίζουμε ανάποδα.
- Διπλώνουμε τις tortίγιες και τις βάζουμε ανάμεσα από τις ανάποδες κοιλότητες της φόρμας.
- Ψήνουμε για 3-5 λεπτά και αφήνουμε να κρυώσουν.
- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε το δεντρολίβανο και σοτάρουμε.
- Βάζουμε την πιπεριά τσίλι ψιλοκομμένη, τον κιμά και σοτάρουμε καλά μέχρι να πάρει χρώμα ο κιμάς.
- Βάζουμε τον πελτέ, ανακατεύουμε και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Σβήνουμε με το κρασί, βάζουμε τις ντομάτες και σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 5-6 λεπτά μέχρι να ψηθεί και να εξατμιστεί η υγρασία της σάλτσας.
- Προσθέτουμε το τυρί, ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Γεμίζουμε την κάθε tortίγια με τη γέμιση, βάζουμε από 1 κ.γ. γιαούρτι, κόλιανδρο και φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένα και [σερβίρουμε](#).

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

265 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	5.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	24.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	16%	26%	9%
5.1 Σάκχαρα (γρ.)	14.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.85 Αλάτι (γρ.)
6%	28%	10%	14%