

Оригінал: http://www.simple-veganista.com/2012/08/raw-taco-salad_12.html

Оригінал

VEGAN TACO SALAD (HEALTHY + EASY)

Healthy Vegan Taco Salad with walnut taco meat and colorful veggies is a quick and easy raw salad full of texture and fresh flavors!

Prep Time: 15 min Total Time: 15 min

Yield: Serves 2 - 3 1x

INGREDIENTS:

Walnut Taco Meat:

- 1 cup walnuts
- 1 cup mushrooms
- 1 tablespoon tamari
- 1 teaspoon cumin
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1/8 teaspoon chipotle powder or cayenne
- salt + pepper, to taste

Cilantro Lime Sour Cream:

- 1/2 cup cashews, soaked for 2 – 3 hours
- 1/4 cup water, give or take
- 1 small lime, squeezed
- 1 teaspoon apple cider vinegar
- 1 clove garlic
- few sprigs cilantro
- pinch of mineral salt

Taco Salad:

- 2 heads romaine, chopped
- 1/2 cup handful grape tomatoes, halved
- 1 bell peppers (any color), diced
- 1 cup corn
- 1 green onion, thinly sliced
- 1 small jalapeno, seeds removed and sliced or diced

- 1/4 cup cilantro, chopped
- pepitas, to garnish
- lime wedges, to serve
- sliced avocado, to serve

INSTRUCTIONS

Walnut Taco Meat:

Place ingredients in food processor and pulse until coarse and chunky. Don't over blend or it will become a spread, pate like consistency. For pictures on how-to see Walnut Meat (4 ways).

Serves 3

Cilantro Lime Sour Cream:

Soak your cashews in at least 1 cup cool water for 2 – 3 hours or 1 cup hot water for 5 min. Drain well.

Add ingredients to blender or food processor, blend/process, scraping down the sides every now and then until smooth. Add extra water 1 tablespoon at a time if needed. For thicker cream use less water. For a thinner, pourable cream use more water.

Makes 1 cup, serves 8

Assemble taco salad:

In individual bowls, add romaine, and top with corn, bell pepper, tomatoes, and walnut taco meat. Use as much as you like of anything.

Serve with a few juicy limes as your dressing.

Add a dollop of cream or a drizzle depending on how thick or thin your cream is.

Serves 2 – 3

Store: Leftovers can be stored in the refrigerator for up to 4 days.

=====

Переклад

Салат Тако с Ореховым «Мясом» и «Сметаной» из Лайма и Кинзы

Многие поклонники сыроедческого образа жизни в качестве альтернативы мясу выбирают грибы.

Во-первых, грибы мясистые, во-вторых, обладают невероятно приятным земляным ароматом, который не возможно спутать с чем-то еще. Такое вот «мясо» из грибов и орехов **можно использовать во множестве рецептов как для легких перекусов, так и для «тяжеловесных» блюд.** Например, в качестве ингредиента для яркого и полезного салата тако, заправленного домашней «сметаной» из кинзы и лайма. Это довольно простой в приготовлении салат, причем довольно питательный и по-весеннему свежий!

====

ДЛЯ ОРЕХОВОГО «МЯСА»:

1 стакан грецких орехов, очищенных

1 стакан любых грибов, очищенных и порезанных, если грибы крупные

1 столовая ложка тамари

2 чайные ложки семян тмина

1/8 чайной ложки молотого кайенского перца

ДЛЯ «СМЕТАНЫ»:

½ стакана кешью, предварительно вымоченных в течение 2-3 часов

¼ стакана воды, на глаз

свежевыжатый сок из 1 маленького лайма

1 чайная ложка яблочного уксуса

1 зубчик чеснока

несколько веточек кинзы

щепотка минеральной соли

ДЛЯ САЛАТА ТАКО:

2 кочана салата ромэн, рубленого

½ стакана с горкой томатов черри, порезанных на половинки

1 болгарский перец (любого цвета), очищенный от семян и порезанный кубиками

1 перо зеленого лука, тонко нарезанное

¼ стакана кинзы, рубленой

тыквенные семечки, дольки лайма и кусочки авокадо для украшения

Приготовление:

1. **ДЛЯ ОРЕХОВОГО «МЯСА»:** Поместить все ингредиенты для «мяса» в кухонный комбайн и смешивать до образования однородной массы крупного помола. Не нужно переусердствовать и сильно измельчать орехово-грибную массу, иначе получится паста (см.фото).

2. **ДЛЯ «СМЕТАНЫ»:** Замочить кешью в 1 стакане воде, как минимум, на 2-3 часа. После вымачивания слить воду. Добавить все ингредиенты в блендер или кухонный комбайн, смешать до образования однородной массы, периодически снимая остатки со стенок. Если получилась густая консистенция, то добавить еще 1 столовую ложку воды, снова смешать, повторить при необходимости. Для более густой «сметаны» надо брать меньше воды, для жидкой – меньше воды. Для заправки салата лучше сделать «сметанку» более жидкой.

3. **ДЛЯ САЛАТА:** После приготовления «мяса» надо смешать все ингредиенты для салата тако в одной большой миске. По желанию можно добавить любые другие ингредиенты – например, свежую кукурузу, порезанный кубиками или соломкой перчики халапеньо и т.д. Перемешать «мясо» и другие ингредиенты для салата. Полить салат тонким слоем «сметаны».

4. Подавать с несколькими сочными лаймами (можно использовать сок лайма в качестве дополнительной заправки).