



Delizioso  
**TACOS**

Le migliori ricette di  
tacos

DA REXLIA

COPYRIGHT DI REXLIA 2024



## Origine e storia dei tacos

I tacos sono una delle espressioni culinarie più emblematiche del Messico, con radici che risalgono alla storia pre-ispanica del Paese. Prima dell'arrivo degli spagnoli, popolazioni indigene come i Nahuatl usavano le tortillas come piatto o cucchiaio per contenere altri cibi. Si ritiene che l'origine del taco possa essere ricondotta a questa antica pratica.

Con la conquista e la colonizzazione, la gastronomia messicana subì un processo di mescegenazione in cui gli ingredienti e le tecniche europee si mescolarono con le tradizioni indigene. Il mais, base dell'alimentazione preispanica, ha continuato a essere fondamentale nella dieta messicana e quindi nella preparazione dei tacos.

Nel corso del tempo, i tacos si sono evoluti e adattati alle diverse regioni e culture del Messico. Ad esempio, nel XIX secolo, nelle miniere d'argento dello stato di Hidalgo, nacquero i "tacos mineros", ripieni di patate e carne marinata, facili da trasportare e da mangiare durante le lunghe giornate di lavoro.

Nel XX secolo, con la crescita urbana e lo sviluppo dei trasporti pubblici, sono apparse le prime bancarelle di strada specializzate in tacos. Questi locali informali hanno svolto un ruolo cruciale nella diffusione del taco tra tutte le classi sociali.



## Importanza culturale dei tacos in Messico I

tacos non sono solo un altro piatto della cucina messicana.

Il repertorio gastronomico messicano è un'icona della cultura messicana, parte integrante della sua identità culturale. Sono un simbolo di convivialità sociale e familiare; non c'è festa o riunione che non possa essere accompagnata da una taquiza.

L'importanza culturale si riflette anche nel modo in cui ogni regione ha adottato e creato versioni uniche basate sugli ingredienti e sulle tradizioni culinarie locali. Questo ha portato a un'impressionante diversità nel mondo dei taco.

Inoltre, i tacos hanno superato i confini e sono diventati ambasciatori culinari in tutto il mondo. La loro versatilità permette di reinterpretarli costantemente senza perdere la loro essenza originale: una tortilla arrotolata o piegata contenente un qualche tipo di ripieno.

In breve, parlare di tacos significa parlare del Messico stesso; significa esplorare la sua storia dall'epoca precolombiana fino ai giorni nostri, vedendo come questo semplice piatto sia stato in grado non solo di sopravvivere, ma di prosperare adattandosi a ogni nuova era, mantenendo sempre il suo posto speciale sulle tavole delle famiglie così come negli eventi formali e persino sui palcoscenici internazionali.



1

Tacos al Pastor

Tacos Asada

Tacos di carnitas

Tacos Suadero

5

Tacos di pesce

Tacos al chorizo

Tacos di nopalitos

8

Tacos di chorizo e patate

9

Tacos di Cochinita Pibil

10

Tacos di pollo alla tinga

# Tacos al pastor per 4 persone

## Ingredienti

### Per la marinata

- 800 g di carne di maiale (coscia o testa)
- 3 peperoncini guajillo, privati dei semi e dei denti
- 2 peperoncini ancho, privati dei semi e dei denti
- 3 spicchi d'aglio
- 1/2 cucchiaino di cumino macinato
- 1/2 cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1/2 cucchiaino di timo essiccato
- 1/2 tazza di aceto di sidro di mele
- 1/4 di tazza di succo di ananas
- Sale fino a piacere



*Tacos al pastor per 4 persone*



## Per l'Assemblea:

- Tortillas di mais
- Ananas fresco, tagliato in piccoli pezzi
- Coriandolo fresco, tritato
- Cipolla viola, tritata finemente

## Salse (facoltative):

- Salsa Taquera
- Salsa all'avocado

*Tacos al pastor per 4 persone*



## Elaborazione:

- Preparazione della marinata:
  - Disidratare i peperoncini guajillo e ancho in acqua calda per circa 10 minuti. Poi scolarli.
  - In un frullatore, inserire i peperoncini idratato, aglio, cumino, pepe, origano, timo, aceto, succo d'ananas e sale. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
- Preparazione della carne:
  - Tagliare la carne di maiale a strisce sottili e mescolarla con la marinata. Assicurarsi che la carne sia ben ricoperta e marinare in frigorifero per almeno 2 ore, o preferibilmente per tutta la notte.

*Tacos al pastor per 4 persone*





- **Roast Beef:**
  - Preriscaldare il forno a 200°C.
  - Infilare le strisce di carne su uno o più spiedini e disporli su una teglia da forno.
  - Cuocere per circa 30-40 minuti, o finché la carne non sarà ben rosolata e cotta.
- **Assemblaggio dei Tacos:**
  - Scaldare le tortillas di mais in un comal o in una padella.
  - Posizionare le strisce di roast beef sul tortillas.
  - Aggiungere pezzi di ananas, coriandolo e cipolla rossa a piacere.
- **Salse (facoltative):**
  - Servite i tacos al pastor con le salse taquera e avocado a parte, in modo che ognuno possa aggiungerle secondo le proprie preferenze.

*Tacos al pastor per 4 persone*

# Tacos Asada per 4 persone

Ingredienti:

Per la marinata:

- 800 g di carne di manzo (preferibilmente un taglio come la lombata o il controfiletto)
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 1/4 di tazza di succo d'arancia
- 1/4 di tazza di salsa di soia
- 2 cucchiaini di aceto di sidro di mele
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino di paprica
- Sale fino a piacere

Per l'Assemblea:

- Tortillas di mais
- Cipolla, tagliata a strisce
- Coriandolo fresco, tritato
- Salsa di pomodoro (può essere una salsa rossa)



## *Tacos Asada per 4 persone*

## Elaborazione

- Preparazione della marinata:
  - In una ciotola, mescolare aglio, succo d'arancia, salsa di soia, aceto, olio d'oliva, cumino, pepe, paprika e sale.
  - Mettere la carne nella marinata, assicurandosi che sia ben ricoperta. Marinare in frigorifero per almeno 1 ora.
- Roast Beef:
  - Preriscaldare la griglia o la padella a fuoco medio-alto.
  - Cuocere la carne fino a quando non rosolare da entrambi i lati e raggiungere la cottura desiderata.
- Assemblaggio dei Tacos:
  - Riscaldare le tortillas di mais.
  - Tagliare la carne a strisce sottili e disporla nelle tortillas.
  - Aggiungere le strisce di cipolla e il coriandolo alle  
gusto.



# *Tacos Asada per 4 persone*



# Tacos di carnitas per 4 persone

Ingredienti:

Per le carnitas:

- 800 g di carne di maiale (preferibilmente spalla o coscia), tagliata a pezzi grossi
- 1 arancia, spremuta
- 1 limone, spremuto
- 4 spicchi d'aglio tritati • 1 foglia di alloro
- 1 bastoncino di cannella
- 1 cucchiaino di cumino macinato • 1 cucchiaino di pepe nero • Sale fino a piacere
- Strutto o olio vegetale

Per l'Assemblea:

- Tortillas di mais
- Cipolla viola, tritata finemente • Coriandolo fresco, tritato
- Limoni a spicchi
- Guarnizioni (facoltative): Salsa verde, Salsa roja

*Tacos di carnitas per 4 persone*

## Elaborazione

- Preparazione delle Carnitas
  - In una pentola grande, mettete la carne di maiale e aggiungete il succo d'arancia e di limone, l'aglio, l'alloro, la cannella, il cumino, il pepe e il sale.
  - Aggiungere acqua sufficiente a coprire la carne e cuocere a fuoco medio fino all'ebollizione.
  - Ridurre la fiamma al minimo e cuocere a  
Cuocere a fuoco lento per 2-3 ore o fino a quando la carne è tenera e può essere facilmente sminuzzata.
- Cucina finale:
  - Scolare il liquido in eccesso e rimuovere la foglia di alloro e la stecca di cannella.
  - Aggiungere strutto o olio a la padella e cuocere le carnitas tagliuzzate fino a quando non saranno dorate e croccanti.





## *Tacos di carnitas per 4 persone*



- Montaggio dei tacchetti
  - Riscaldare le tortillas di mais.
  - Mettere le carnitas nelle tortillas e aggiungere cipolla, coriandolo e succo di lime a piacere.
- Guarnizioni (facoltative):
  - Accompagnare i tacos con salsa verde o salsa roja, a seconda delle preferenze.

*Tacos di carnitas per 4 persone*

# Tacos Suadero per 4 persone:

Ingredienti:

Per il manzo Suadero:

- 800 g di suadero (taglio di manzo) • 3
- foglie di alloro
- 1 cipolla tagliata in quarti • 4
- spicchi d'aglio schiacciati •
- Sale fino a piacere
- Acqua sufficiente a coprire la carne

Per la marinata:

- 1/4 di tazza di olio di mais
- 2 cucchiaini di aceto bianco • 2
- cucchiaini di origano secco • 1
- cucchiaino di cumino macinato •
- 1 cucchiaino di paprika
- 1 cucchiaino di pepe nero • 1
- cucchiaino di sale

*Tacos Suadero per 4 persone:*



## Per l'Assemblea:

- Tortillas di mais
- Coriandolo fresco, tritato
- Cipolla, tritata finemente
- Spicchi di limone

## Elaborazione

- Cottura della carne:
  - Mettere il suadero in una pentola grande con alloro, cipolla, aglio e sale.
  - Coprire con acqua e cuocere a fuoco medio finché la carne non è tenera, circa 1,5-2 ore.
  - Togliere la carne e lasciarla raffreddare. Tagliare a strisce sottili.
- Preparazione della marinata:
  - In una ciotola, mescolare l'olio di mais, l'aceto, l'origano, il cumino, la paprica, il pepe e il sale. Mettere da parte.

*Tacos Suadero per 4 persone:*



- **Marinato e arrostito:**
  - Spalmare le strisce di suadero con la marinata e lasciare riposare per almeno 30 minuti.
  - Arrostitire la carne marinata in un grigliare fino a quando non saranno dorati e con i bordi croccanti.
- **Assemblaggio dei Tacos:**
  - Riscaldare le tortillas di mais.
  - Disporre le strisce di suadero arrostitite sulle tortillas.
  - Aggiungere coriandolo e cipolla a piacere.
- **Presentazione:**
  - Servire i tacos suadero con spicchi di limone da spremere sulla carne prima di gustarli.

*Tacos Suadero per 4 persone:*



# Tacos di pesce per 4 persone

Ingredienti:

Per i pesci:

- 800 g di filetti di pesce bianco (ad es. tilapia o cernia)
- Succo di 2 limoni
- 2 cucchiaini di olio d'oliva • 1 cucchiaino di paprika
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- Sale e pepe a piacere
- 1 tazza di farina di mais per l'impanatura

Per il montaggio:

- Tortillas di mais
- 2 tazze di cavolo tagliuzzato • Salsa alla panna
- Coriandolo fresco, tritato
- Fette di limone

Opzioni di salsa:

- Salsa al chipotle • Salsa all'avocado



# *Tacos di pesce per 4 persone*



## Elaborazione:

- Preparazione del pesce:
  - In una ciotola, mescolare succo di limone, olio d'oliva, paprica, cumino, sale e pepe.
  - Rivestire i filetti di pesce con questo mescolare e lasciare marinare per almeno 30 minuti.
- Impanati e cotti:
  - Passare i filetti di pesce nella farina di mais per impanarli.
  - Cuocere i filetti in una padella calda con l'olio fino a quando non saranno dorati e cotti da entrambi i lati.



- Preparazione del montaggio:
  - Riscaldare le tortillas di mais.
  - Mettere una porzione di cavolo tagliuzzato su ogni tortilla.
  - Aggiungere un filetto di pesce impanati sul cavolo.
- Aggiunte e salse:
  - Aggiungere la salsa alla panna a piacere sul pesce.
  - Spolverare con coriandolo fresco e spremere limone su ogni taco.

# *Tacos di pesce per 4 persone*



# Tacos al chorizo per 4 persone

Ingredienti:

Per i pesci:

- 800 g di filetti di pesce bianco (ad es. tilapia o cernia)
- Succo di 2 limoni
- 2 cucchiaini di olio d'oliva • 1 cucchiaino di paprika
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- Sale e pepe a piacere
- 1 tazza di farina di mais per l'impanatura

Per il montaggio:

- Tortillas di mais
- 2 tazze di cavolo tagliuzzato • Salsa alla panna
- Coriandolo fresco, tritato
- Fette di limone

Opzioni di salsa:

- Salsa al chipotle • Salsa all'avocado

# *Tacos al chorizo per 4 persone*



## Elaborazione:

- Preparazione del chorizo:
  - In una padella a fuoco medio, scaldare l'olio (se necessario).
  - Aggiungere la cipolla e l'aglio e farli soffriggere.  
fino a quando non saranno dorati e fragranti.
- Cucina del Chorizo:
  - Aggiungere il chorizo alla padella e cuocere, spezzettandolo con un cucchiaio di legno, fino a quando non sarà cotto e dorato.
- Regolazione del sapore:
  - Aggiungere cumino macinato, sale e pepe a piacere. Mescolare bene in modo che i sapori si integrino.
- Assemblaggio dei Tacos:
  - Riscaldare le tortillas di mais.
  - Disporre una porzione di chorizo cotto su ogni tortilla.

# *Tacos al chorizo per 4 persone*



- Aggiunte e salse:
  - Aggiungere coriandolo e cipolla tritata finemente a piacere.
  - Servire con spicchi di limone per Spremere sopra le borchie.
  - Offre salsa rossa e salsa verde come opzioni aggiuntive.

*Tacos al chorizo per 4 persone*





# Tacos di nopalitos per 4 persone:

## Ingredienti:

- Per i Nopalitos:
  - 4 gambi di cactus (puliti e disossati), tagliati a strisce
  - 1 cucchiaio di olio d'oliva
  - 1 cipolla, tritata finemente
  - 2 spicchi d'aglio, tritati
  - 1 pomodoro, tritato
  - Sale e pepe a piacere
- Per l'Assemblea:
  - Tortillas di mais
  - Formaggio fresco sminuzzato
  - Avocado tagliato a strisce
  - Coriandolo fresco, tritato
  - Limoni a spicchi
- Opzioni di salsa:
  - Salsa verde
  - Salsa di avocado

*Tacos di nopalitos per 4 persone:*



## Elaborazione:

- Preparazione dei Nopalitos:
  - Cuocere le strisce di nopal in acqua salata per circa 10-15 minuti, o finché non saranno tenere. Scolateli.
- La cucina dei Nopalitos:
  - In una padella, scaldare l'olio d'oliva a fuoco medio.
  - Aggiungere la cipolla e l'aglio e farli soffriggere fino a doratura.
  - Aggiungere i nopalitos cotti e il pomodoro. Cuocere per circa 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto.
  - Salare e pepare a piacere. Prenotazione.
- Riscaldamento della tortilla
  - Scaldare le tortillas di mais in un comal o in una padella fino a quando non saranno leggermente dorate.

*Tacos di nopalitos per 4 persone:*

## Elaborazione:

- Assemblaggio dei tacos
  - Disporre una porzione di nopalitos su ogni tortilla.
  - Aggiungere il formaggio fresco sbriciolato, strisce di avocado e coriandolo a piacere.
- Aggiunte e salse:
  - Servire i tacos con limoni a spicchi da spremere sopra.
  - Servire con salsa verde e avocado per un tocco di sapore in più.

*Tacos di nopalitos per 4 persone:*



## Tacos di chorizo e patate per 4 persone

### Ingredienti:

- Per il chorizo e le patate:
  - 400 g di chorizo messicano
  - 4 patate medie, sbucciate e tagliate a piccoli cubetti
  - 1 cucchiaio di olio d'oliva
  - 1 cipolla, tritata finemente
  - 2 spicchi d'aglio tritati
  - Sale e pepe q.b.
- Per l'Assemblea:
  - Tortillas di mais
  - Formaggio grattugiato (facoltativo)
  - Coriandolo fresco, tritato
  - Limoni a spicchi
- Opzioni di salsa:
  - Salsa rossa
  - Salsa verde

# *Tacos di chorizo e patate per 4 persone*



## Elaborazione:

- Preparazione delle patate
  - Lessare le patate in acqua salata fino a quando sono tenere ma sode. Scolare e mettere da parte.
- Cottura di chorizo e patate:
  - In una padella, scaldare l'olio d'oliva a fuoco medio.
  - Aggiungere la cipolla e l'aglio e soffriggere fino a doratura.
  - Aggiungere il chorizo e cuocere fino a doratura.
  - Aggiungere le patate cotte alla padella e cuocere fino a quando non saranno dorati e ben amalgamati con il chorizo.
  - Salare e pepare a piacere. Prenotazione.
- Riscaldamento della tortilla:
  - Scaldare le tortillas di mais in un comal o in una padella fino a quando non saranno leggermente dorate.



# *Tacos di chorizo e patate per 4 persone*



- Assemblaggio dei tacos
  - Disporre una porzione del composto di chorizo e patate su ogni tortilla.
  - Aggiungere il formaggio grattugiato (se desiderato) e coriandolo fresco a piacere.
- Aggiunte e salse
  - Servire con limoni a spicchi da spremere sui tacos.
  - Accompagnare i tacos con salsa roja e salsa verde secondo le proprie preferenze.

## *Tacos di chorizo e patate per 4 persone*

## Tacos di Cochinita Pibil per 4 persone:

### Ingredienti:

- Per il Cochinita Pibil
  - 800 g di carne di maiale (preferibilmente coscia o lombo), tagliata a pezzi
  - 1/2 tazza di pasta di achiote
  - 4 cucchiaini di aceto bianco
  - 2 cucchiaini di cumino macinato
  - 1 cucchiaino di pepe nero
  - 4 spicchi d'aglio, tritati
  - 1/2 tazza di succo d'arancia acido (o miscela di succo d'arancia e limone)
  - 1 foglia di banana (per avvolgerla)
  - Sale fino a piacere
- Per l'Assemblea:
  - Tortillas di mais
  - Cipolla rossa sottaceto
  - Salsa Habanero (facoltativa)
  - Avocado, a fette
  - Coriandolo fresco tritato
  - Limoni a spicchi



*Tacos di Cochinita Pibil per 4 persone:*

## Elaborazione:

- Preparazione della marinata
  - In una ciotola, mescolare l'achiote, l'aceto, il cumino, il pepe, l'aglio, il succo d'arancia e il sale. Formare una pasta liscia.
- Marinatura della carne
  - Distribuire il composto di achiote sui pezzi di maiale, assicurandosi che siano ben ricoperti.
  - Marinare in frigorifero per almeno 4 ore, o preferibilmente per tutta la notte.
- Cucinare la Cochinita Pibil:
  - Preriscaldare il forno a 160°C.
  - Mettere la carne marinata in una foglia di banana e avvolgerla come un pacco.
  - Cuocere per circa 3 ore o finché la carne non sarà tenera e friabile.

*Tacos di Cochinita Pibil per 4 persone:*





- Assemblaggio dei Tacos:
  - Riscaldare le tortillas di mais.
  - Sminuzzare la carne di maiale cotta e metterla nelle tortillas.
- Aggiunte e salse:
  - Aggiungere la cipolla rossa sottaceto, la salsa habanero (se si vuole un po' di piccantezza), le fette di avocado e il coriandolo a piacere.

*Tacos di Cochinita Pibil per 4 persone:*





## Tacos di pollo alla tinga per 4 persone:

### Ingredienti

- Per il pollo alla tinga
  - 500 g di petti di pollo, tagliati a pezzetti
  - 2 cucchiaini di olio d'oliva
  - 1 cipolla, tritata finemente
  - 2 spicchi d'aglio, tritati
  - 1 lattina (400 g) di pomodori schiacciati
  - 2 peperoncini chipotle essiccati, idratati e tritati
  - 1 cucchiaino di cumino macinato
  - 1 cucchiaino di origano secco
  - Sale e pepe a piacere
- Per il montaggio
  - Tortillas di mais
  - Panna acida o crema messicana
  - Formaggio fresco sbriciolato
  - Foglie di lattuga, tagliate
  - Fette di ravanello (facoltativo)
  - Limoni a spicchi

*Tacos di pollo alla tinga per 4 persone:*

## Elaborazione:

- 
- Cucinare il pollo:
  - In una pentola d'acqua, cuocere i petti di pollo finché non sono teneri.
  - Sminuzzare il pollo e metterlo da parte.
- Preparazione della Tinga
  - In una padella, scaldare l'olio d'oliva a fuoco medio.
  - Aggiungere la cipolla e l'aglio e farli soffriggere.  
fino a doratura.
  - Aggiungere il pomodoro schiacciato, i peperoncini chipotle, il cumino, l'origano, il sale e il pepe. Cuocere finché il composto non si addensa.
- Incorporazione del pollo:
  - Aggiungere il pollo sminuzzato al composto e cuocere a fuoco lento per 15-20 minuti per permettere ai sapori di amalgamarsi.



*Tacos di pollo tinga per 4 persone:*

- Riscaldamento della tortilla
  - Scaldare le tortillas di mais in un comal o in una padella fino a quando non saranno leggermente dorate.
- Assemblaggio dei tacos
  - Disporre una porzione di tinga di pollo su ogni tortilla.
  - Aggiungere la panna acida e il formaggio cremoso, lattuga e fette di ravanello a piacere.
- Aggiunte e presentazione
  - Servire i tacos di pollo alla tinga con spicchi di limone da spremere sopra.



*Tacos di pollo tinga per 4 persone:*

Las mejores recetas de Tacos Mexicanos è un libro elettronico che propone un delizioso viaggio nella gastronomia messicana attraverso uno dei suoi piatti più emblematici: i tacos. Questo ebook è pensato per gli amanti della cucina che desiderano esplorare e ricreare il gusto autentico del Messico a casa propria, fornendo 10 ricette tradizionali che sono state accuratamente selezionate e adattate per servire quattro persone.

Il libro inizia con un'introduzione al mondo dei tacos, sottolineandone l'importanza culturale e la versatilità culinaria. Poi si addentra nelle ricette, ognuna delle quali è corredata da istruzioni dettagliate passo dopo passo e da quantità precise per garantire il successo in cucina. Tra le ricette proposte ci sono i classici Tacos al Pastor, con la loro caratteristica carne marinata e grigliata; i Tacos de Carnitas, succosi e pieni di sapore grazie alla cottura lenta nel succo d'arancia; i Tacos de Pollo, un'opzione leggera ma saporita; i Tacos de Barbacoa, in cui la carne viene cotta a fuoco lento per ottenere una consistenza tenera e friabile; e i Tacos de Pescado, perfetti per chi cerca sapori freschi e marini.

Ogni ricetta è accompagnata da suggerimenti su come servire i tacos per esaltarne ulteriormente il sapore. Inoltre, il libro offre approfondimenti sulle varianti regionali del taco in Messico e consigli pratici sulla scelta degli ingredienti giusti. "Le migliori ricette di taco messicani" non è solo una guida culinaria, ma anche un omaggio alla ricca tradizione gastronomica del Messico, che invita il lettore a sperimentare il piacere di cucinare e condividere questi piatti pieni di storia e di sapore.

