

# Punase kapsa tacod



## **Punase kapsa tacod**

Kas teadsid, et punane kapsas on oma rikkaliku vitamiinisaldusega üks toitainerikkamaid köögivilju? Punases kapsas on ohtralt nii C-, K-, kui ka B-grupi vitamiine ning rikkalikult mineraale nagu jood, kaltsium, kaalium, magneesium ning raud. Lisaks sisaldub punases kapsas ohtralt meie tervisele üliolulisi antioksüdante, mistõttu on punasel kapsal nii põletikuvastane kui ka viiruse- ja vähivastane toime. Lisaks maitseb see imeliselt ning sobib suurepäraselt nii erinevatesse salatitesse, suppidesse kui ka tacode valmistamiseks!

**Kogus:** Ühele kuni kahele

**Valmistusaeg:** 15 minutit

**Raskuaste:** Kerge

**Vaja läheb:**

**Tacode jaoks:**

- 1 väiksem punase kapsa pea
- 1-2 keskmise suurusega tomatit (või paar peotäit kirsstomateid)

- ½ peeneks viilutatud punast sibulat
- ½ avokaadot
- ½ punast paprikat + ½ kollast paprikat
- 1 väike peotäis värsket koriandrit/tüümiani/basiilikut

### **Mangokastme jaoks:**

- 170g mangot (värsket või külmutatud)
- 2spl sidruni- või laimimahla
- 2 datlit
- 3spl vett
- ¼ tl tšillihelbeid
- ½ tl riivitud ingverit
- blenderit/köögikombaini/saumiksrit

### **Kuidas teha?**

Pese kapsas ning eralda lehed (nii palju kui soovid). Lehti saab kõige edukamalt eraldada, kui löikad juure juurest lehe noaga lahti ja alustad koorimist altpoolt. Aseta kapsalehed serveerimisalusele. Seejärel tükelda köögiviljad ning laota kapsalehtedele. Kastme valmistamiseks tõsta mangokuubikud koos datlite ja maitseainetega blenderisse või köögikombaini ning piserda üle sidruni- või laimimahlaga. Lisa vesi ning töötle kuni siidise tekstuuri saavutamiseni. Tõsta lusikaga kaste köögiviljadega kaetud kapsalehtedele ning kaunistasoovi korral värskete ürtidega. Naudi kohe!