

OLIO CUORE

## Tacos di verdure saltate con straccetti di manzo e pesto



Un'idea sfiziosa, colorata e buona nonché rapida da preparare!

### Ingredienti

- **Pesto Cuore alla Genovese**
- **Olio Cuore** q.b.
- 2 taco
- straccetti di manzo
- 1 cipolla
- 1 zucchina
- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- paprika q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

<https://www.youtube.com/embed/LnSz886lZzg?rel=0>

---

## Preparazione

Tritare finemente la cipolla e farla appassire lentamente con un filo di **Olio Cuore**. Nel frattempo tagliare i peperoni gialli e rossi a striscioline e aggiungerli alla cipolla.

Quando risulteranno teneri aggiungere anche la zuccina anch'essa tagliata a striscioline e subito dopo gli straccetti di manzo.

Aggiungere il sale, il pepe, la paprika e una volta cotta la carne lasciare riposar il tutto qualche minuto.

Nel frattempo tostare i tacos, farcirli con la carne con le verdure e aggiungervi una cucchiata di **Pesto alla Genovese Cuore**.

---

La ricetta è stata preparata con:



**Olio di Mais**



**Pesto alla Genovese**



**Pesto alla Genovese senza Aglio**

## PEPERONI

MINERALI

CAROTENOIDI

VITAMINA A E C



I peperoni rossi e gialli sono tra gli ortaggi più ricchi di vitamina A e C. Quest'ultima è coinvolta nel processo di sintesi del collagene e quindi favorisce la buona salute anche della pelle. I peperoni inoltre contengono anche i carotenoidi luteina e zeaxantina e piccole quantità di minerali, soprattutto potassio.