

INGREDIENSER



4 PORSJONER



15 MIN



LETT

- 1 pk Hälsans Kök Filet Pieces (320g)
- 125 g kidneybønner
- 125 g mais
- 1 avokado
- 2 paprika
- 2 tomater
- 100 ml rømme
- 4 gulrotortillaer (eller annen vegetabilsk tortilla)
- 1 ss cajun krydder
- 1 ss fersk koriander
- 3 ss plantebasert olje

Vegetarisk meksikansk tortilla med filetstykker for hele familien. Enkel, rask og deilig rett for en travel hverdag.

FREMGANGSMÅTE

1. Mariner og stek filetstykkene

Bland oljen med cajunkrydder og mariner filetbitene. Varm opp en stekepanne og stek filetbitene i henhold til instruksjonene på pakken til de er gyldenbrune.

2. kutt grønnsakene

I mellomtiden, tøm bønner og mais for vann. Rens de ferske grønnsakene og skjær i terninger. Bland grønnsakene med maisen.

3. Varm tortillaene

Varm tortillaene i henhold til instruksjonene på pakken.

4. Legg til filetstykker

Varm bønnene med filetbitene de siste minuttene.

5. Samle og server!

Dekk halvparten av en tortilla med Cajun filetbiter-bønneblandingen og dekk med grønnsakssalaten. Pynt med en dæsj crème fraîche og grovhakket koriander og brett tortillaen dobbelt.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO