

INGREDIENSER

1 pakke Sensational Mince
4 tortillas
100 g tomatsaus
120 g karamellisert løk
120 g pærer
60 g mango
60 g papaya
40 g salat
25 g reddik
120 g vegansk kremost
1 ss. Jomfru olivenolje
Noe fersk koriander
Noe hvitløkspulver
Noe salt og pepper



4 PORSJONER



30 MIN



LETT

Vil du ha veganske oppskrifter på piknik i helgen? Eller bare en oppskrift for å krydre din vanlige lunsj litt? Prøv disse!

FREMGANGSMÅTE

1. Stek den vegetariske soyafarsen

Forvarm en stekepanne med en spiseskje olje. Tilsett det smuldrede Hälsans Kök Sensational Mince og kok i 7 minutter, rør ofte. Tilsett tomatsaus, pepper og hvitløk og rør. Kok over svak varme under omrøring i 2-3 minutter.

2. Tilsett løk og hakk grønnsakene

Tilsett karamellisert løk og bland. Skjær papaya og mango i små terninger. Skjær pæren og reddikene i tynne skiver og juliennesalaten. Hakk koriander og bland med papaya og mango.

3. Fyll tortillaene

Topp tortillas med vegansk kremost. Del pæren i halvparten av tortillaene. Tilsett reddikene og dekk med den sensasjonelle hakkede blandingen. Fordel salaten og avslutt med papaya- og mangoblanding.

5. Tips

For å fullføre denne oppskriften og oppnå en sunn og balansert meny, forbered en lett grønnsakstarter for å ta på piknik, for eksempel litt gulrot og pepper "crudités" med hummus. Til dessert er en lett å bære frukt et godt alternativ

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO