

INGREDIENSER

Hälsans Kök Filet Pieces

1 boks kidneybønner (250 g)

1 søtpotet (150 g)

2 store kokte rødbeter (200 g)

1 rødløk

1 lime

100 g babyspinat

4 til 6 små tortillas (corditas)

2 avokadoer for guacamole (for guacamole)

1 ss meksikanske urter (timian, chili, rosmarin, hvitløkspulver)

olivenolje til steking

2 ts rømme (for guacamole)

1 liten tomat (til guacamole)

1 fedd hvitløk (til guacamole)

Noen blader av koriander

1 jalapeno (valgfritt)

Litt syltet løk (valgfritt)



2 PORSJONER



25 MIN



MELLOM

Prøv denne sprø og deilige tostadas med rødbeter og søtpotet, toppet med Hälsans Kök Filet Pieces

FREMGANGSMÅTE

1. FORVARN OVNEN OG KJÆR GRØNNSAKENE

Forvarm ovnen til 200 °C. Skrell og skjær søtpoteten i terninger. Tøm av bønnene og skjær også rødbetene i terninger. Skjær rødløken i ringer og drypp over limesaft fra en halv lime.

2. Stek søtpotet og kidneybønner

Stek søtpoteten i litt olje i ca 10 minutter under omrøring. Skyll rødbetene og stek dem kort sammen med søtpoteten. Stek kidneybønnene og dryss det hele med meksikanske krydder mens du steker.

3. Stek Hälsans Kök-filetbitene

Stek Hälsans Kök Filet Pieces i en annen stekepanne etter anvisning på pakken. Varm tortillaene i ovnen.

4. lag guacamole

For å lage guacamole (valgfritt), mos 2 modne avokadoer og bland med en sjenerøs spiseskje crème fraîche, 1 finhakket tomat (fruktkjøtt uten frø), 1 finhakket hvitløksfedd og smak til med salt, pepper, sjenerøs limejuice og grovhakket fersk koriander.

5. Sett sammen retten og server!

Fordel litt guacamole på toppen og topp med litt spinat. Fordel den bakte søtpoteten med rødbetene på toppen og de marinerte bitene. Pynt med jalapenopepper, syltet rødløk og koriander (valgfritt).

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO