

INGREDIENSER

SERVING  4 PORSJONERVARIGHET  20 MINVANSKELIGHETSGRAD  MELLOM

2 pakker Hälsans Kök veganske nuggets

8 meksikanske tacoskjell

1 krukke meksikansk chunky salsa (ca. 250 g)

1 liten boks kidneybønner (ca. 200 g)

1 liten boks mais (ca. 125 g)

75 g blandet salat

1 rød paprika

2 store avokadoer

1 tomat

1 fedd hvitløk

1 lime

2 ss vegansk majones

2 ss vegansk yoghurt

1 til 2 ss meksikansk taco krydderblanding

en liten haug med koriander

salt

pepper

Ser du etter et enkelt familiemåltid? Prøv deretter disse meksikanske tacoene med Hälsans Kök Vegan Nuggets, servert med en kidneybønnesalat og guacamole.

FREMGANGSMÅTE

1. Lag din guacamol

Halver avokadoene, fjern kjernen, skrell kjøttet (eller skrap det ut med en skje) og mos.

Skjær tomaten (uten frø) i små terninger, finhakk hvitløken og sleng den gjennom. Smak til rikelig med limesaft og litt salt og pepper.

2. Bland grønnsaken til en salat

Bland de drenerte kidneybønnene, mais og paprika i terninger til en salat. Tilsett litt limejuice etter smak og tilsett litt salt og pepper om nødvendig. Brett tacoskjellene sammen i en dyp bolle for enkel fylling.

3. Lag din dressing og stek de vegetariske nuggets

Bland tacokrydder med majones og yoghurt. Ha litt salat i skjellene og legg litt salsa på toppen. Stek nuggetsene etter anvisning på pakken til de er gyldenbrune og sprø.

4. Samle tacoskellene og server!

Fyll hver taco med 2 nuggets og ringle litt ekstra salsa og tacosaus på toppen. Pynt med fersk koriander. Server kidneybønnesalaten og guacamole ved siden av.

KULINARISKE TIPS

Rester av tacoskjell og nuggets

Denne oppskriften gir totalt åtte tacos, som er to tacos per person, men du vil mest sannsynlig ha noen nuggets og skjell igjen for å fylle to skjell til!

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO