

## INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Plant-based mince  
1 hode romainesalat  
4 store tortillas  
150 g langkornet ris (stekt med litt tomatpuré, hvitløk og løk)  
2 modne avokadoer  
4 tomater  
160 g røde kidneybønner  
2 ts tomatpuré  
2 grønne jalapeñopepper  
2 kvister koriander  
50 g vegansk ost  
2 ss vegansk creme fraiche  
1 ss crème fraîche  
1 pakke meksikanske ferdige krydder  
3 fedd hvitløk  
1 løk  
Lime juice  
Litt olje  
Salt og pepper

## KULINARISKE TIPS

## Lag din hjemmelagde guacamole

Mos 2 modne avokadoer og bland med en raus spiseskje crème fraîche, 1 finhakket tomat (kjøtt uten frø), 1 finhakket fedd hvitløk og smak til med salt, pepper, sjenerøs limesaft og grovhakket fersk koriander.

## Lag din ferske pico de gallo

Skjær 3 hele tomater i små terninger. Skrell og finhakk 1 løk og 1 hvitløkshanske og grovhakk en liten haug med koriander. En halv rød og 1 grønn jalapeñopepper, fjern frøene og finhakk kjøttet. Bland alle ingrediensene og smak til med salt og limesaft. Du kan også bruke ferdiglaget meksikansk salsa i stedet for Pico de Gallo.



4 PORSJONER



40 MIN



MELLOM

Take Away fra ditt eget kjøkken? Ja! Lag din egen veganske Fake away Burrito med Hälsans kök Plant-based mince og nyt alle smakene. Vi lover at den smaker enda bedre enn rett fra Taco Truck!

## FREMGANGSMÅTE

## 1. Forvarm ovnen og kok risen

Forvarm ovnen til 180 °C. Kok risen etter anvisningen på pakken og varm opp kidneybønnene forsiktig.

## 2. Tilbered urter og grønnsaker

Skrell og finhakk hvitløken. Plukk urtene grovt, skjær jalapeñoen i skiver og salaten i tynne strimler.

## 3. Stek risen i tomatpuré

Stek hvitløken i 1 minutt til den er myk i litt olje, tilsett tomatpuré og fres litt. Tilsett den kokte risen og stek i noen minutter til risen har fått helt farge.

## 4. Stek Plant-based mince

Stek Hälsans kök Plant-based mince i en stekepanne og tilsett den meksikanske krydderblanding.

## 5. Legg sausene på tortillaene

Varm tortillaene vekselvis i ovnen (eller en varm stekepanne). Smør tortillaene med rømme, men la det stå 3 cm fra kanten av tortillaen. Fordel en 7 cm bred 'bane' med guacamole på toppen (over midten), med et lag med Pico de Gallo på toppen.

## 6. Fyll burritoen din med pålegg

Fordel litt salat, et lag ris, noen bønner og et tykkere lag med "kjøttdeig" på toppen. La det være 3 cm fri på sidene. Til slutt drysses grovplukket koriander og jalapeñopepperskiver på toppen.

## 7. Rull sammen, klipp og nyt!

Brett sidene over fyllet og rull tortillaene sammen. Rull dem i papir og del burritoen i to. Server med eventuelle rester av guacamole og pico de gallo. Nyt din spesielle Fakeaway Burrito!

[SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO](https://halsanskok.no)