

## INGREDIENSER



4 PORSJONER



25 MIN



MELLOM

1 pakke Hälsans kök Plant-based mince  
4 store tortillas  
300 g gresskar  
3 mellomstore løk  
1 hvitløksfedd  
1 boks svarte bønner  
100 g chipotles eller røkt jalapenos i tomatpuré  
100 g vegansk ost  
40 ml vegetabilsk olje  
2 små avokadoer  
2 tomater  
40 ml limejuice (ca. 1,5 nypresset lime)  
Noen kvister koriander  
salt

Utforsk det meksikanske kjøkkenet ved å lage disse deilige veganske quesadillaene med Hälsans kök Plant-based mince. Dine venner og familie vil elske dem!

## FREMGANGSMÅTE

**1. Riv gresskaret**

Skrell gresskaret og fjern frøene. Riv gresskaret og bland dette med ca 1 ts salt. La dette stå ved siden av mens du forbereder de andre ingrediensene.

**2. Lag krydderblandingen**

Skrell hvitløken og hakk den fint. Skrell løken og spar halvannen løk til salsaen. Hakk den resterende løken i fine terninger og fres denne med hvitløken i litt olje i ca 3 minutter. I mellomtiden finhacker du chipotles/jalapenos og beholder væsken.

**3. Lag "kjøtt"-bunnen med Plant-based mince**

Tilsett Hälsans kök Plant-based mince i pannen og rør det sammen. Tilsett chipotles/jalapenos + væske, ca 175 ml vann og de sorte bønnene og rør. La dette småkoke i 5 til 10 minutter og smak til med salt om nødvendig.

**4. Lag guacamole**

Skrell avokadoene og fjern frøene. Hakk avokadoene, tomatene og løken du sparte før i fine terninger. Finhakk korianderen og juice halvannen lime (du kan spare resten til pynt). Bland disse ingrediensene sammen og smak til med salt.

**5. Grill quesadillaene og server dem!**

Fordel kjøttdeigsblandingen på den ene siden av tortillaene og tilsett revet gresskar og vegansk ost. Brett den sammen og grill quesadillaene på begge sider i ca. 2 minutter til de er sprø og varme inni (Har du ikke grill kan du også pannesteke dem eller steke dem i ovnen). Server med koriandersalsaen.

**SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO**