

INGREDIENSER

SERVING  4 PORSJONERVARIGHET  25 MINVANSKELIGHETSGRAD  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