

INGREDIENSER

- 1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces
- 1 løk
- 1 boks svarte bønner (250 g)
- 1 boks kidneybønner (250 g)
- 1 liten boks maiskjerter (140 g)
- 1 boks tomattegringer (400 g)
- 8 ikke for store røde spisse paprika + 1 ekstra
- 3 ss revet vegansk smelteost
- 3 ss meksikanske urter (timian, hvitløkspulver, chili, rosmarin)
- fersk koriander
- olivenolje til steking
- 1 jalapenopepper (valgfritt)

SERVING  4 PORSJONERVARIGHET  25 MINVANSKELIGHETSGRAD  LETT

Prøv denne deilige veganske oppskriften inspirert av det meksikanske kjøkkenet med Hälsans kök Filet Pieces Meksiskans krydder i saftig paprika. Perfekt rett for ethvert middagsselskap eller BBQ!

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovnen og tilbered grønnsakene

Forvarm ovnen til 200 °C. Skjær paprikaen i to på langs og fjern frøene. Del dem «åpne» på et stekebrett. Skrell og hakk løk og hvitløk. Kutt resten av paprikaen i biter.

2. Stek grønnsakene med meksikanske urter

Stek løk, hvitløk, paprika med de meksikanske urtene til den er gjennomsiktig. Stek de meksikanske urtene en stund. Tilsett tomattegringene og la det småkoke i 10 minutter. Stek paprikaene i ovnen i ca 10 minutter.

3. Tilsett bønner og mais i blandingen

Hell av bønnene og maisen, tilsett blandingen og varm opp i ca 5 minutter.

4. Stek Filet pieces

Stek Filet pieces etter instruksjonene på pakken.

5. Stek de fylte paprikaene, og nyt smakene!

Fyll paprikaen med bønneblandingen og del bitene mellom dem. Dryss over litt smeltende ost og noen skiver jalapeno (valgfritt). Stek i ovnen i noen minutter til.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO