

## INGREDIENSER

- 1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces
- 1 løk
- 1 boks svarte bønner (250 g)
- 1 boks kidneybønner (250 g)
- 1 liten boks maiskjerner (140 g)
- 1 boks tomattinger (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)



4 PORSJONER



25 MIN



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 tomattingene 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**