

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Crispy Mini Filet

4 tortillaer

2,5 dl rødkål (hakket)

2,5 dl salat (revet)

2 ss syltet jalapeno (i skiver)

1 lime

2 ts olivenolje

1 kopp basilikum

1 kopp persille

1 sjalottløk

1 ss limejuice

0,5 dl peanøtter/cashewnøtter (hakket)

0,5 dl vegansk melk (f.eks. mandeldrikk eller soyadrikk)

1/4 ts salt og pepper

KULINARISKE TIPS

Som en klassisk fisketaco?

Crispy minifilet fungerer også utmerket som en klassisk fisketaco (men uten fiskesmaken). Tenk på samme struktur som i denne oppskriften, men legg til en mango- og avokadosalsa, chipotlemajones og syltet rødløk. Med taco er det bare fantasien som setter grenser!

SERVING  2 PORSJONER

VARIGHET  25 MIN

VANSKELIGHETSGRAD  LETT

Med den skarpe smaken fra limesausen sammen med Hälsans Kök Crispy Mini Filet og sprø kålsalat blir hver bit av våre herlige veganske tacoer er en egen smaksreise.

FREMGANGSMÅTE

1. Tilbered tortillaene

Forvarm ovnen til 180°. Fukt tortillaene lett med vann og ha dem i mikrobølgeovnen i 30 sekunder.

2. Lag tacoskjell av tortillaene

Pensle dem med olivenolje og legg dem på ovnsristen med to stenger imellom, slik du henger klær, for å lage en tacoform. Stek i 10-15 minutter, til de blir lett gylne.

3. Tilbered Crispy Mini Filet

Tilbered Hälsans Kök Crispy Mini Filet i en panne med 2 ss olivenolje, iht. til instruksjonene på pakken.

4. Lag limesausen

Til sausen trenger du: 1 kopp basilikum, 1 kopp persille, 1 sjalottløk, 1 limejuice, ½ kopp peanøtter (eller cashewnøtter), ½ kopp mandelmelk, ¼ ts salt og pepper. Ha alle ingrediensene til sausen i en blender og bland til det blir jevnt.

5. Lag din herlige taco!

Sett sammen tacoen med kål, salat, crispy mini filet, en halv limebåt, jalapeno og rødbetspirer. Ha på sausen ved servering etter smak.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO