



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Fullkornstortilla med urtestekt kjøttdeig av storfe og svin, grønn salat og epletzatziki

Kjøttdeig og bønner

½ stk gul løk
300 g kjøttdeig av storfe og svin med linser
1 pakke hvite bønner
1 pakke urtemiks
½ pakke kryddermiks med hvitløk og persille
1 ts olje ^B

Salat

1 stk hjertesalat
1 stk tomat
1 stk gulrot

Tortillalefser

2–4 stk fullkornstortillaer

Epletzatziki

1 stk grønt eple
150 g yoghurt naturell
½ pakke kryddermiks med hvitløk og persille

salt ^B
pepper ^B
aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Tortillalefse: 1 stk
Grønnsaker: 150 g Kjøttdeig og bønner: 125 g Dressing: 2 ss Energiinnhold: ca. 530 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Kjøttdeig og bønner:** Skrell og kutt løken i skiver. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og stek den til den er gjennomstekt. Ha i løken underveis. Skyll bønnene i et dørslag. Vend inn bønnene i kjøttdeigen, og krydre med urtemiksen, halvparten av kryddermiksen og litt salt. La kjøttblandingen stå på lav varme, til resten av retten er klar.
3. **Salat:** Skyll og kutt salaten i strimler. Skyll og kutt tomaten i to og deretter i skiver. Skrell og grov riv gulroten på et rivjern. Bland sammen salaten, tomaten og gulroten i en salatbolle, eller server det hver for seg på en tallerken.
4. **Tortillalefser:** Pakk tortillalefsene i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 4–5 minutter før servering.
5. **Epletzatziki:** Skyll og grov riv eplet på et rivjern. Bland sammen yoghurten, eplet og resten av kryddermiksen i en skål. Smak til med pepper.
6. God middag!