



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tacosalat med kjøttdeig og bønner, syltet rødløk og jalapeñodressing

Syltet rødløk

1 stk rødløk
 ½ dl eplesider-/hvitvins- eller rødvinseddik ^B
 1 dl vann ^B
 3 ss sukker ^B

Krydderstekt kjøttdeig og bønner

1 pakke svarte bønner
 300 g kjøttdeig av storfe og svin med linser
 ½–1 pakke tacokrydder
 ½ pakke kryddermiks med hvitløk og persille
 1 ts olje ^B
 1 dl vann ^B

Jalapeñodressing

⅓–1 stk jalapeño
 1 pakke lettmaiones
 150 g yoghurt naturell
 ½ pakke kryddermiks med hvitløk og persille
 ½–1 stk lime

Tacosalat

1 stk hjertesalat
 1 stk rød paprika
 1 stk tomat
 1 pakke maiskorn

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Salat: 180 g Kjøtt- og bønneblanding: 200 g
 Dressing: 1 ss Energiinnhold:



480 kcal

- 1. Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La løken trekke i laken frem til servering.
- 2. Krydderstekt kjøttdeig og bønner:** Skyll bønnene. 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 videre til kjøttdeigen er gjennomstekt. Krydre med tacokrydderet, ½ pakke av kryddermiksen og litt salt. Tilsett bønnene, 1 dl vann og kok opp. La kjøttblandingens stå på lav varme.
- 3. Jalapeñodressing:** Skyll og finhakk ⅓ av jalapeñoen. Bland sammen ønsket mengde av jalapeñoen, lettmaionesen, yoghurten og resten av kryddermiksen i en skål. Skyll og finriv limeskallet (kun det grønne) på et rivjern. Smak til med litt limeskall, limesaft og litt salt. Kutt resten av limen i båter og resten av jalapeñoen i tynne skiver, og ha det i en skål ved siden av.
- 4. Tacosalat:** Skyll og kutt hjertesalaten i grove biter. Skyll, rens og kutt paprikaen i terninger. Skyll og kutt tomaten i terninger. Sil av laken på maisen. Fordel salaten og grønnsakene på et stort fat.
- 5. Til servering:** Server salaten og ha kjøttet og bønnene ved siden av. Topp med den syltede rødløken, jalapeñodressing og resten av jalapeñoen.