



 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

MAD TIL 2 DAGE: Lune tortillas med kødfyld



TO DAGE

Spar tid og penge med mad til 2 dage

Det skal du bruge

350 g gulerødder
1 stk løg
600 g hakket svinekød
1½ dl tomatpure
1 stk hvidløg fed
1 tsk spidskommen
8 stk tortilla-wrap
1 stk peberfrugt rød
1½ stk hjertesalat
2½ dl creme frisk
200 g revet cheddar

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl gulerødder. Skær 200 g gulerod til kødfyldet i små tern 1x1 cm, og gem resten af gulerødderne til senere. Pil og hak løg fint.
- 2 Kom 1 spsk. olie i en gryde og varm op. Svits gulerødder, løg og kød i gryden, til kødet skifter farve.
- 3 Kom 1½ dl tomatpuré (GEM 1 tsk til dip til dag 2), presset hvidløg og 1 tsk. spidskommen i gryden. Kog i 10-12 min. uden låg. Det skal være ret tyktflydende, tilsæt evt. lidt vand. Smag til med salt og peber.
- 4 Tænd ovnen på 175 grader varmluft. Tag 4 tortillas ud af poserne og pak i stanniol, varm dem i ovnen ca. 8 min. Eller varm i microovn (uden stanniol) ca. 20 sek. pr. stk.
- 5 Skær resten af gulerødderne i stave 1x5 cm. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær i stave. Skyl salat, skær eller riv i mindre stykker.
- 6 Fyld tortillas med kødfyld, grøntsager, creme frisk og revet ost (husk gem resten til dag 2). TIP: Stil ingredienserne på bordet hver for sig, så hver fylder sin egen tortilla.
- 7 DAG 2: Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Læg 4 tortillas ud på køkkenbordet, fordel kødfyld på hver, rul sammen og læg i et smurt ovnfast fad, drys resten af den revede ost over, sæt i ovnen 10-15 min til det er gennemvarmt og får farve. Server resten af grøntsager og salat til sammen med creme frisk blandet med 1 tsk. tomatpuré og lidt salt og peber.

Opskriften er venligst udlånt af VoresMad.dk.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.839 kJ / 918 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	47,0 g
heraf mættede fedtsyrer	19,5 g
Kulhydrat	68,2 g
heraf sukkerarter	21,5 g
Protein	55,5 g
Salt	2,5 g
Kostfibre	5,9 g

Allergener



Gluten, Mælk



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.