



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

Gratineret åben tortilla med krydret oksekød og mangorelish

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

1/2 stk mango
2/3 stk rødløg
1 stk chili rød
2/3 stk lime
300 (450)* g hakket oksekød
1 spsk mexico mix-krydderi
120 g røde kidneybønner
4 stk tortilla-wrap
40 g revet cheddar
1 drys koriander

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Skræl 1/2 mango, skær mangokødet fri af stenen og skær det i tern ca. 1 1/2 x 1 1/2 cm. Hak rødløg. Halvér chili på langs, fjern kerner og frøvægge og hak den fint. Tænd ovnen på 225°C.
- 2 **Mangorelish:** Kom mango, rødløg, chili, 2 spsk limesaft og 1 spsk sukker i en gryde. Bring det i kog under omrøring og kog kraftigt et par min. Smag til med salt og peber og sæt til side.
- 3 Varm olie op i en gryde. Svits kødet godt og krydr med 1 spsk mexico krydderi. Lad 120 g kidneybønner dryppe af. Kom de afdryppede kidneybønner samt 1/2 dl vand ved og kog et kort øjeblik. Smag til med salt og peber.
- 4 Læg 4 tortillas på en bageplade, drys med ca. 10 g ost på hver og gratiner til osten er smeltet og gylden.
- 5 Skyl koriander og hak groft. Fordel kød og mangorelish på de gratinerede tortillas. Drys med koriander og servér.

Allergener

Gluten, Mælk, Selleri

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.

Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.352 kJ / 801 kcal (3.870 kJ / 925 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	28,9 (36,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	9,1 (11,2)* g
Kulhydrat	86,4 g
heraf sukkerarter	26,1 g
Protein	48,8 (63,3)* g
Salt	3,6 (3,8)* g
Kostfibre	9,9 g