



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

# Tun tacos med friterede majs og salsa

## 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 stk rødløg  
1 stk tomat  
½ stk lime  
140 g majsकर्ner  
1 stk hvidløg solo  
1 stk avocado  
5 spsk creme frisk  
1 tsk spidskommen  
1 pose ketchup  
1 spsk balsamico rød  
170 (340)\* g tun i vand  
6 stk taco-skaller  
1 stk hjertesalat

## Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Hvis du vil varme taco-skaller i ovnen
- 2 Pil og hak løg og skær tomat i mindre tern.
- 3 Bland tomat og ¼ hakket løg (gem resten til senere), ½ tsk salt, 1 tsk olie, lidt peber og skal og saft af ½ lime til salsaen.
- 4 Hæld væden fra majsene. Bland majsकर्nerne med 1 spsk mel. Varm olie op på en pande og steg majsene ved høj varme til de bliver sprøde og gyldne. Lad dem dryppe af på køkkenrulle.
- 5 Pil og hak hvidløg. Skær avocado over, fjern stenen i midten og skrab kødet ud af skallen med en ske. Mos eller blend det med 2 spsk creme frisk, lidt salt, ⅓ af det hakkede hvidløg og ½ tsk spidskommen (gem resten af begge dele til senere).
- 6 Steg resten af de hakkede løg og hvidløg på en pande i lidt olie i 1 min. ved middelvarme. Tilsæt ½ tsk spidskommen, 1 spsk sukker, 1½ spsk ketchup og 1 spsk balsamico.
- 7 Hæld væden fra tunen og tilsæt tunkødet til panden. Pres den sidste limesaft ud over blandingen og rør godt rundt. Stegt 3-4 min. og smag til med salt og peber.
- 8 Varm 6 tacoskaller på en brødrister eller i ovnen i 3 - 5 min. Skyl salat og snit i mindre stykker.
- 9 Servér de lune tacoskaller med tunblanding, tomatsalsa, avocadocreme, friterede majs, salat og resten af creme friske.

## Allergener

Fisk, Hvede, Mælk, Sennep, Svovldioxid

## 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:             | 2.699 kJ / 645 kcal<br>(3.310 kJ / 791 kcal)* |
| Indhold                         | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt<br>heraf mættede fedtsyrer | 29,5 (31,8)* g<br>6,7 (7,3)* g                |
| Kulhydrat<br>heraf sukkerarter  | 62,1 (70,7)* g<br>21,9 (25,4)* g              |
| Protein                         | 32,8 (55,4)* g                                |
| Salt                            | 3,8 (4,8)* g                                  |
| Kostfibre                       | 10,4 g                                        |