



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Ratatouille-ruller

Det skal du bruge

- 1/2 stk aubergine
- 1/2 stk squash
- 1/2 stk løg
- 1/2 stk chili rød
- 1/2 stk peberfrugt gul
- 1/3 stk hvidløg solo
- 1/2 tsk paprika, røget
- 1/2 tsk spidskommen
- 180 g butterbeans
- 4 stk tortilla-wrap
- 100 g revet cheddar
- 200 g hakkede tomater
- 1 drys kruspersille

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Skyl grøntsagerne. Skær 1/2 aubergine og 1/2 squash i små tern.
- 2 Pil og hak 1/2 løg fint. Flæk 1/2 chili, fjern kerner og frøvægge hvis du ikke vil have det for stærkt, og hak den fint.
- 3 Varm en stor gryde op med lidt olie. Steg grøntsagerne under omrøring ca. 2 min.
- 4 Tilsæt presset hvidløg, 1/2 tsk paprika, 1/2 tsk spidskommen, 180 g bønner uden væde, salt og peber. Steg videre 3 min.
- 5 Smør et ildfast fad med olie. Fordel fyldet på 4 tortillas og top med revet ost. Fold hver side ind over fyldet og rul sammen, så tortillaerne lukkes.
- 6 Læg tortillaerne i fadet. Fordel 200 g hakkede tomater over rullerne og drys med lidt ost til sidst. Sæt rullerne i ovnen og bag ca. 7 min.
- 7 Skyl og hak persille. Tag rullerne ud af ovnen, drys med hakket persille og servér.

Allergener

Hvede, 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.

Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.635 kj / 630 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	23,5 g
heraf mættede fedtsyrer	10,8 g
Kulhydrat	74,2 g
heraf sukkerarter	14,9 g
Protein	30,4 g
Salt	1,6 g
Kostfibre	11,6 g