



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
- 150 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 frisen.

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: 2.694 kJ / 644 kcal
(3.063 kJ / 732 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt	29,4 (30,1)* g
heraf mættede fedtsyrer	6,7 (7,0)* g
Kulhydrat	62,0 g
heraf sukkerarter	21,8 (21,9)* g
Protein	32,8 (53,3)* g
Salt	3,8 (4,5)* g
Kostfibre	10,4 g