



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Oksestrimler med bønner og syltet rødløg

Det skal du bruge

- 1/2 stk hvidløg solo
- 60 g syltede rødløg
- 1 stk mango
- 1/2 stk agurk
- 1/2 stk chili rød
- 1 drys koriander
- 1 stk lime
- 4 stk tortilla-wrap
- 275 g strimler af oksekød
- 1+1/2 tsk mexico mix-krydderi
- 120 g røde kidneybønner
- 1 stk avocado

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Du kan også varme tortillas i mikroovn, så skal du ikke tænde ovnen.
- 2 **Mangosalsa:** Skræl og skær mangoen i små tern. Skær agurk i små tern. Hak chili fint og koriander groft. Bland det hele og smag til med lime, salt og peber.
- 3 **Tortillas:** Pak tortillas ind i stanniol og varm dem ca. 5-7 min. i ovnen. I mikroovn skal de have ca. 20 sek. pr. stk uden stanniol.
- 4 **Oksestrimler:** Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kødet i ca. 3 min. så det får lidt farve. Tilsæt 1 tsk mexico-mix og bønner uden væde og varm igennem. Smag til med lidt salt og peber.
- 5 **Guacamole:** Del avocado og fjern sten og skal. Blend avocado og hvidløg med en stavblender. Smag til med limesaft, mexico-mix, salt og peber.
- 6 Fyld tortillaerne med kød, salsa, syltede rødløg og guacamole.

Allergener

Hvede, 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:	3.406 kj / 814 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	22,4 g
heraf mættede fedtsyrer	6,3 g
Kulhydrat	106,3 g
heraf sukkerarter	45,4 g
Protein	46,7 g
Salt	3,0 g
Kostfibre	18,0 g