



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Tortilla med mildt spicy fyld og snack grønt

## 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.*

- 2 stk gulerødder
- 4 stk tortilla-wrap
- 300 (450)\* g hakket oksekød
- 1 dl tacosauce
- ½ stk agurk
- 1 stk hjertesalat
- ½ dåse røde kidneybønner
- 50 g revet cheddar

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Skræl og riv gulerødderne.
- 2 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Pak tortillas ind i alufolie og varm i ovnen til resten af retten er færdig. TIP: Du kan i stedet varme dem i microovn uden alufolie ca. 20 sek. pr stk lige inden de skal bruges.
- 3 Hæld lidt olie i en gryde og steg kødet til det har skiftet farve. Rør i det jævnlgt, så det deler sig. Kom tacosauce og gulerødderne i. Kog det sammen ca. 6 min. Smag til med salt og peber.
- 4 Skyl og tør agurk og skær i små tern. Skyl salaten og skær den i grove stykker. Skyl og afdryp kidneybønner i en sigte.
- 5 Servér de varme tortillas og fyld dem med kødsauce, bønner, grønt og revet ost efter smag.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, 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:     | 3.138 kj / 750 kcal<br>(3.655 kj / 874 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt                    | 30,4 (37,7)* g                                |
| heraf mættede fedtsyrer | 9,9 (12,0)* g                                 |
| Kulhydrat               | 67,8 g                                        |
| heraf sukkerarter       | 11,0 g                                        |
| Protein                 | 51,3 (65,8)* g                                |
| Salt                    | 2,7 (2,8)* g                                  |
| Kostfibre               | 9,5 g                                         |