



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Ratatouille-ruller

Det skal du bruge

½ stk aubergine
½ stk squash
½ stk løg
½ stk chili rød
⅓ stk hvidløg solo
½ tsk paprika, røget
½ tsk spidskommen
4 stk tortilla-wrap
¾ dåse butterbeans
100 g revet cheddar
½ dåse hakkede tomater
1 drys kruspersille

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Skyl grøntsagerne.
- 2 Pil og hak løg fint. Skær aubergine og squash i små tern. Flæk chili og hak fint **TIP:** fjern kerner og frøvægge, hvis du ikke vil have det for stærkt.
- 3 Varm en stor gryde op med lidt olie. Steg grøntsagerne under omrøring ca. 2 min.
- 4 Tilsæt presset hvidløg, paprika, spidskommen, bønner uden væde, salt og peber. Steg videre 3 min.
- 5 Smør et ovnfast fad med olie. Fordel fyldet på tortillaerne og top med revet ost. Fold hver side ind over fyldet, rul sammen og læg dem i fadet. Fordel hakkede tomater over rullerne og drys med lidt ost til sidst. Bag i ovnen ca. 7 min.
- 6 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:	2.583 kJ / 617 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	23,5 g
heraf mættede fedtsyrer	10,8 g
Kulhydrat	71,7 g
heraf sukkerarter	12,5 g
Protein	29,8 g
Salt	1,6 g
Kostfibre	10,6 g