



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Wrap med carnitas af gris

## 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.

300 (450)\* ca-g pulled pork  
140 g majserner  
4 stk tortilla-wraps  
½ dåse røde kidneybønner  
½ stk rødløg  
½ dl tacosauce  
2 (1)\* tsk mexico mix-krydderi  
1 stk tomat  
1 drys koriander  
½ stk hjertesalat

## Du skal selv have:

Olie

## Fremgangsmåde

- 1 Tortillia:** Tænd ovnen på 200 grader. Pak tortillas ind i stanniol. Varm dem i ovnen til resten af retten er færdig **TIP:** Du kan varme tortillas i microovn uden stanniol ca. 20 sek. pr stk og flere ad gangen.
- 2 Carnitas:** Varm en pande eller kasserolle med lidt olie. Del kødet i mindre stykker og tilsæt mexi-krydderi og kidneybønner uden væde. Varm det godt igennem i ca. 10 min. Del det mere med en grydeske imens.
- 3 Grønt:** Skyl salat og tomat. Skær salat i strimler og tomat i tern. Pil løg og skær i tynde skiver.
- 4 Majs:** Varm en stegepande med lidt olie. Rist majsene så de får lidt farve.
- 5 Anret:** Fyld tortillas med salat, tomat, majs, sauce, koriander, løg og kød.

## Allergener

Gluten, Hvede, Selleri, Sennep

## 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: 2.706 kj / 647 kcal  
(3.150 kj / 753 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 19,0 (23,1)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 4,5 (6,1)\* g

Kulhydrat 74,0 (76,8)\* g  
heraf sukkerarter 12,8 (14,3)\* g

Protein 45,0 (59,4)\* g

Salt 5,3 (7,0)\* g

Kostfibre 7,4 (8,0)\* g