



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 ekstra protein.*

300 (450)* ca-g pulled pork
140 g majs-kerner
4 stk tortilla-wraps
½ dåse røde kidneybønner
½ stk rødløg
½ dl tacosauce
2 (1)* tsk mexican mix-krydderi
1 stk tomat
½ pose koriander, frisk
½ stk hjertesalat

Du skal selv have:

Olie

Fremgangsmåde

- 1 Tortilla:** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).. 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:	2.705 kJ / 646 kcal (3.149 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 (7,9)* g