



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Ratatouille-ruller med nordisk salatmix

Det skal du bruge

1 stk aubergine
1 stk squash
½ stk løg
½ stk rød chili
1 fed hvidløg
½ tsk røget paprika
½ tsk spidskommen
¾ dåse butterbeans
4 stk tortilla-wraps
100 g revet ost
½ dåse hakkede tomater
1 spsk æbleeddike
75 g salatblanding
½ pakke kruspersille

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Skyl grøntsagerne.
- 2** **Ratatouille-fyld:** 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. Varm en stor gryde op med lidt olie. Steg grøntsagerne under omrøring ca. 2 min. Tilsæt presset hvidløg, paprika, spidskommen, bønner uden væde, salt og peber. Steg videre 3 min.
- 3** **Ratatouille-ruller:** Smør et ovnfast fad med olie. Fordel fyldet på tortillaerne og top med revet ost (gem lidt til gratinering). 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.
- 4** **Salat:** Pisk eddike med 1 spsk olivenolie og lidt salt og peber til en dressing. Kom salaten i en skål og vend den med dressingen.
- 5** Skyl og hak persille. Tag rullerne ud af ovnen, drys med hakket persille og servér.

Tips:

Du kan blende fyldet inden til kommer i rullerne, hvis du gerne vil have en mere cremet og ensartet konsistens

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Svovldioxid

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:	2.753 kj / 658 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	19,1 g
heraf mættede fedtsyrer	7,8 g
Kulhydrat	86,5 g
heraf sukkerarter	15,4 g
Protein	35,0 g
Salt	2,5 g
Kostfibre	15,7 g