



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Tun tacos med friterede majs og salsa

## Det skal du bruge

¾ stk rødløg  
1 stk tomat  
½ stk lime  
140 g majserner  
1½ fed hvidløg  
1 stk avocado  
2+2 spsk creme fraiche  
½+½ tsk spidskommen  
1½ spsk ketchup  
1 spsk rød balsamico  
1 dåse tun i vand  
6 stk taco-skaller  
1 stk hjertesalat

## Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Salsa:** Pil og hak løg og skær tomaterne i mindre tern. Riv skallen af limen og pres saften. Bland tomat og halvdelen af de hakkede løg med limeskal og halvdelen af saften, ½ spsk olie, lidt salt og peber.
- 2 Friterede majs:** Hæld væden fra majsene. Bland majsenerne med 1 spsk mel. Varm olie op på en pande og steg majsene ved høj varme til de bliver sprøde og gyldne. Lad dem dryppe af på køkkenrulle.
- 3 Avocadocreme:** Pil og hak hvidløg. Del avocado, fjern stenen og skrab kødet ud af skallen med en ske. Mos eller blend det med halvdelen af creme fraiche og spidskommen, ⅓ af det hakkede hvidløg og lidt salt.
- 4 Tunfyld:** Steg resten af de hakkede løg og hvidløg på en pande i lidt olie i 1 min. ved middelvarme. Tilsæt spidskommen, ketchup, balsamico og 1 spsk sukker. Hæld væden fra tunen og kom tunkødet på panden. Hæld resten af limesaften over blandingen og rør godt rundt. Stegt 3-4 min. og smag til med salt og peber.
- 5 Varm tacoskaller** på en brødrister eller i microovnen. Skyl salat og snit i mindre stykker.
- 6** Servér de lune tacoskaller med tunfyld, tomatsalsa, avocadocreme, friterede majs, salat og resten af creme fraichen.

## Allergener

Fisk, 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:	2.568 kj / 614 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	30,3 g
heraf mættede fedtsyrer	8,2 g
Kulhydrat	54,0 g
heraf sukkerarter	17,7 g
Protein	31,2 g
Salt	3,0 g
Kostfibre	7,6 g