



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Tortilla med mildt spicy fyld og snackgrønt

Det skal du bruge

1 stk gulerod
4 stk tortilla-wraps
300 g hakket oksekød
½ pakke røget chili
1 pakke tomatsalsa
1 stk skoleagurk
1 stk hjertesalat
½ dåse kidneybønner
50 g revet cheddar

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl og riv gulerod.
- 2 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Pak tortillas ind i alufolie og varm i ovnen til resten af retten er færdig. TIP: Du kan i stedet varme dem i microovn uden alufolie ca. 20 sek. pr stk lige inden de skal bruges.
- 3 **Kødfyld:** Hæld lidt olie i en gryde og steg kødet til det har skiftet farve. Rør i det jævnlige, så det deler sig. Kom salsasauce, røget chili og revet gulerod i. Kog det ca. 6 min. Smag til med salt og peber.
- 4 Skyl og tør agurk og skær i små tern. Skyl salaten og skær den i grove stykker. Skyl og afdryp kidneybønner i en sigte.
- 5 Servér de varme tortillas og fyld dem med kødsauce, bønner, grønt og revet ost efter smag.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, 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: 3.281 kJ / 784 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 30,5 g
heraf mættede fedtsyrer 9,9 g

Kulhydrat 74,0 g
heraf sukkerarter 13,3 g

Protein 53,4 g

Salt 2,6 g

Kostfibre 9,1 g