



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:	2.522 kj / 603 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	30,1 g
heraf mættede fedtsyrer	8,2 g
Kulhydrat	52,6 g
heraf sukkerarter	17,7 g
Protein	30,3 g
Salt	3,0 g
Kostfibre	7,3 g