



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Gratineret åben tortilla med krydret oksekød og mangorelish

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

1/2 stk mango
2/3 stk rødløg
1/2-1 stk rød chili
2/3 stk lime
300 (450)* g hakket oksekød
1 1/2 pose mexico mix-krydderi
1/2 dåse kidneybønner
4 stk tortilla-wraps
40 g revet cheddar
1 pakke koriander, frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Skræl mango, skær mangokødet fri af stenen og skær det i tern ca. 1 1/2 x 1 1/2 cm. Hak rødløg. Halvér chili på langs, fjern kerner og frøvægge og hak fint. Tænd ovnen på 225°C.
- 2 **Mangorelish:** Kom mango, rødløg, chili, 2 spsk limesaft og 1 spsk sukker i en gryde. Bring det i kog under omrøring og kog kraftigt et par min. Smag til med salt og peber og sæt til side.
- 3 Varm olie op i en gryde. Svits kødet godt og krydr med Mexico mix. Hæld væden fra kidneybønnerne og lad dryppe af. Kom dem i gryden sammen med 1/2 dl vand og kog et kort øjeblik. Smag til med salt og peber.
- 4 Læg tortillas på en bageplade og drys med ost på hver. Gratiner i ovnen til osten er smeltet og gylden.
- 5 Skyl koriander og hak groft. Fordel kød og mangorelish på de gratinerede tortillas. Drys med koriander og servér.

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: 3.378 kJ / 807 kcal
(3.895 kJ / 931 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 28,9 (36,2)* g
heraf mættede fedtsyrer 9,0 (11,2)* g

Kulhydrat 86,0 g
heraf sukkerarter 22,4 g

Protein 50,9 (65,4)* g

Salt 3,1 (3,2)* g

Kostfibre 10,7 g