



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

10

Portabellotacos med mangosås

Vitkålssallad

Vitkål 300 g

Lime ½ st

🏠 Salt

Mangosås

Röd chili ½-1 st

Mango 1 st

Lime ½ st

Vitlök 1 klyfta

Koriander 20 g

Sweet chilisås 1 msk

Portabellosvamp

Vitlök 1 klyfta

Portabello 2 st

🏠 Neutral olja ½ msk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Till servering

Majs, (160 g) 1 förp

Snackgurka 1 st

Tortillabröd ½ förp

1. Vitkålssallad: Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet. Strimla vitkål och lägg i en bunke. Blanda ner limeskal, pressad limesaft från halva limen och smaka av med lite salt.

2. Mangosås: Hacka röd chili, ta bort kärnorna för mindre hetta. Skala och tärna mango, lägg i en mixerbunke. Tillsätt pressad limesaft av resten av limen, röd chili (efter egen smak), pressad vitlök, koriander (spara några blad till servering) och sweet chilisås. Mixa med stavmixer till en sås.

3. Häll av majs. Hetta upp en stekpanna. Rosta majsen runt om tills den är gyllene. Lägg i en skål och spara stekpannan.

4. Portabellosvamp: Blanda ihop neutral olja och pressad vitlök i en skål. Pensla portabello med oljan. Hetta upp den använda stekpannan och stek svampen ca 3 min per sida. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar.

5. Tärna snackguka. Värm tortillabröden i en torr och het stekpanna, lägg över dem i en ren kökshandduk medan du värmer resterande.

6. Skiva upp portabellosvamparna. Fyll varma tortillabröd med vitkål, svamp, majs, gurka och mangosås. Toppa med koriander.