

INGREDIENSER

1 paket (320g) Hälsans Kök Filet Pieces

125 g kidneybönor

125 g majs

1 avokado

2 röda paprikor

2 tomater

4st Tacobröd

100 ml gräddfil

1 msk färsk koriander

1 msk cajun kryddor

3 msk olja



4 PORTIONER



15 MIN



LÄTT

Fajitas eller tacos, den här rätten går under båda namnen! Den går enkelt att göra och med cajunkryddan får du massor av smak

TILLAGNING

1. Marinera Hälsans Kök Filet pieces och stek

Blanda oljan med cajun-kryddan och marinera filetbitarna. Värm en stekpanna och stek filetbitarna enligt anvisningarna på förpackningen tills de är gyllenbruna.

2. Häll ut spadet för bönorna och majsen, skär grönsakerna

Under tiden, häll ut spadet från bönorna och majsen. Skölj grönsakerna och skär dem i tärningar. Blanda grönsakerna med majsen.

3. Värm tacobröden

Värm tacobröden enligt anvisningarna på förpackningen.

4. Värm bönorna i stekpannan med Filet pieces

Värm bönorna med filetbitarna under den sista tillagningstiden.

5. Förbered dina tacos!

Täck hälften av ett tacobröd med Cajun-filébitar-bönblandningen och täck med grönsaksalladen. Toppa med gräddfil och grovhackad koriander och vik tortillan dubbelt.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE