

INGREDIENSER

1 paket sojafärs
4 tortillor
100 g tomatsås
120 g karamelliserad lök
120 g päron
60 g mango
60 g papaya
40 g sallad
25 g rädisa
120 g vegansk gräddost
1 msk. jungfruolivolja
Någon färsk koriander
Lite vitlökpulver
Lite salt och peppar

MATLAGNINGSTIPS

Mer hetta?

Du kan lägga till jalapeños om du vill ha lite krydda!



4 PORTIONER



30 MIN



LÄTT

Vill du ha veganska recept på din picknick i helgen? Eller bara ett recept för att krydda din vanliga lunch lite? Prova dessa!

TILLAGNING

1. Stek Hälsans kök sojafärs med tomatsås, peppar och vitlök

Förvärm en stekpanna med en matsked olja. Tillsätt det smulade Hälsans Kök sojafärs och stek i 7 minuter, rör om ofta. Tillsätt tomatsås, peppar och vitlök och rör om. Koka på låg värme under omrörning i 2-3 minuter.

2. Hacka papaya, mango, päron, rädisorna

Tillsätt den karamelliserade löken och blanda. Skär papaya och mango i små kuber. Skär päronet och rädisorna i tunna skivor och juliensalladen. Hacka koriander och blanda med papaya och mango.

3. Toppa tortilla med ost, grönsaker och färsblandningen

Toppa tortillas med vegansk gräddost. Lägg de skivade päronet och lägg över tortillan. Tillsätt rädisorna och täck med färsblandningen. Sprid över salladen och avsluta med papaya- och mangoblandningen.

4. Grilla tortillan

Vik tortillorna på mitten. Vill du ha dem extra varma grillar du dem någr aminuter, annars fungerar de jättebra precis som de är!

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE