

INGREDIENSER



4 PORTIONER



20 MIN



LÄTT

2 paket Hälsans Kök plant-based nuggets

8 mexikanska tacoskal

1 burk mexikansk chunky salsa (ca 250 g)

1 liten burk kidneybönor (ca 200 g)

1 liten burk majs (ca 125 g)

75 g blandad sallad

1 röd paprika

2 stora avokado

1 tomat

1 vitlöksklyfta

1 lime

2 msk vegansk majonnäs

2 msk vegansk yoghurt

1 till 2 matskedar mexikansk taco kryddblandning

ett litet knippe koriander

salt-

peppar

Letar du efter en enkel familjemåltid? Prova då dessa mexikanska tacos med Hälsans Kök Vegan Nuggets, serverad med kidneybönsallad och guacamole. Njut av den klassiska smaken och texturen på Hälsans Kök Vegan Nuggets. Mjuka veganska nuggets täckta med krispiga brödsmlur. Högt proteininnehåll och en källa till fiber. Det här receptet passar både som en vegetarisk middag eller en hälsosam lunch, fylld med grönsaker och vegetariskt protein!

TILLAGNING

1. Rör ihop Guacamolen

Halvera avokadon, ta bort kärnan, skala köttet (eller skrapa ur det med en sked) och mosa. Skär tomaten (utan frön) i små tärningar, hacka vitlöken fint och släng igenom den. Smaka av rikligt med limesaft och lite salt och peppar.

2. Blanda salladen och förbered tacoskalan

Blanda de avrunna kidneybönorna, majs och paprika till tärningar till en sallad. Tillsätt lite limejuice efter smak och tillsätt eventuellt lite salt och peppar. Vik ihop tacoskalan i en djup skål för enkel fyllning.

3. Grädda nuggetsen i ugnen och rör ihop tacosåsen

Blanda tacokryddorna med majonnäs och yoghurt. Lägg lite sallad i skalen och lägg lite salsa ovanpå. Grädda nuggets enligt anvisningarna på förpackningen tills de är gyllenbruna och knapriga.

4. Montera din taco!

Fyll varje taco med 2 nuggets och ringla lite extra salsa och tacosås ovanpå. Garnera med färsk koriander. Servera kidneybönsalladen och guacamole bredvid.

MATLAGNINGSTIPS

Rester av tacoskal och nuggets

Det här receptet ger totalt åtta tacos, vilket är två tacos per person, men du kommer med största sannolikhet ha några nuggets och skal kvar för att fylla två skal till!

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE