

## INGREDIENSER

1 Paket Hälsans Kök Vegan Sojafärs  
1 huvud romansallad  
4 stora tortillas  
150 g långkornigt ris (stekt med lite tomatpuré, vitlök och lök)  
2 mogna avokado  
4 tomater  
160 g röda kidneybönor  
2 tsk tomatpuré  
2 gröna jalapeñopeppar  
2 kvistar koriander  
50 g vegansk ost  
2 msk vegansk gräddfil  
1 msk crème fraîche  
1 pack mexikanska färdiga kryddor  
3 vitlöksklyftor  
1 lök  
Limejuice  
Lite olja  
Salt och peppar

## MATLAGNINGSTIPS

## Gör din hemgjorda guacamole

Mosa 2 mogna avokado och blanda med en rejäl msk crème fraîche, 1 finhackad tomat (kött utan frön), 1 finhackad vitlöksklyfta och smaka av med salt, peppar, generös limejuice och grovhackad färsk koriander.

## Gör din färska pico de gallo

Skär 3 tomater hela i små tärningar. Skala och finhacka 1 lök och 1 vitlökshandske och grovhacka ett litet knippe koriander. Halvera röd och 1 grön jalapeñopeppar, ta bort fröna och finhacka fruktköttet. Blanda alla ingredienser och smaka av med salt och limejuice. Du kan också använda färdig mexikansk salsa istället för Pico de



4 PORTIONER



40 MIN



MELLANLIGGANDE

Take Away från ditt egna kök? Yes! Skapa din egna veganska Fake away Burrito med Hälsans kök sojafärs och njut av alla smakerna. Vi lovar att den smakar ännu bättre än direkt från Taco trucken!

## TILLAGNING

## 1. Förvärm ugnen och koka riset

Värm ugnen till 180°C. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen och värm försiktigt upp kidneybönorna.

## 2. Förbered örter och grönsaker

Skala och finhacka vitlöken. Plocka örterna grovt, skär jalapeño i skivor och salladen i tunna strimlor.

## 3. Stek riset i tomatpuré

Fräs vitlöken i 1 minut tills den är mjuk i lite olja, tillsätt tomatpurén och fräs en stund. Tillsätt det kokta riset och stek i några minuter tills riset fått helt färg.

## 4. Stek sojafärsen

Stek Hälsans kök Sojafärs i en stekpanna och tillsätt den mexikanska kryddblandningen.

## 5. Lägg såserna på tortillas

Värm tortillorna växelvis i ugnen (eller en het stekpanna). Bred ut tortillorna med gräddfil, men lämna 3 cm från tortillans kant. Bred på toppen (ovanför mitten) en 7 cm bred 'bana' av guacamole, med ett lager Pico de Gallo ovanpå.

## 6. Fyll din burrito med toppings

Fördela lite sallad, ett lager ris, lite bönor och ett tjockare lager "köttfärs" ovanpå. Lämna 3 cm fritt på sidorna. Strö till sist ut grovplockad koriander och jalapeñopepparskivor ovanpå.

## 7. Rulla ihop, skär och njut!

Vik in sidorna över fyllningen och rulla ihop tortillorna. Rulla dem i papper och skär burriton på mitten. Servera med eventuell överbliven guacamole och pico de gallo. Njut av din speciella Fakeaway Burrito!

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ [HALSANSKOK.SE](https://halsanskok.se)

[Halsanskok Sweden](#) > [Recept](#) > [Vegansk fredags Fakeaway burrito](#)