

INGREDIENSER

1 paket Hälsans kök Crispy Mini Filet
4 tortillas
2,5 dl rödkål (hackad)
2,5 dl sallad (riven)
2 msk inlagd jalapeno (skivad)
1 lime
2 tsk olivolja
1 dl basilika
1 dl kopp persilja
1 schalottenlök
1 msk limejuice
0,5 dl jordnötter/cashewnötter (hackade)
1/4 tsk salt och peppar
0,5 dl vegomjolk (tex mandeldryck eller sojadryck)

MATLAGNINGSTIPS

Som en klassisk fish tacos?

Crispy mini filet funkar också perfekt som en klassisk fishtacos (men utan fisksmaken). Tänk samma struktur som i det här receptet men lägg i en mango-och avokado salsa, chipotlemajonäs och picklad rödlök. Med tacos är det bara fantastin som sätter gränser!



2 PORTIONER



30 MIN



LÄTT

Våra läckra och veganska tacos har en kryddig och fräsch twist från limesåsen, tillsammans med Hälsans Kök Crispy Mini Filet och krispig kålsallad, vilket gör varje tugga till en smakrik resa. Med Crispy Mini Filet får de klassiska tacosen en uppgradering, med en crunchig pankopanering och saftiga filer. Dessutom är de 100% veganska!

TILLAGNING

1. Förbered tortillorna

Värm ugnen till 180°. Fukta tortillorna något med vatten och lägg dem i mikron i 30 sekunder.

2. Gör tacoskal av tortillas

Pensla dem med olja och lägg dem på ugnsgallret, mellan två stänger som hur du skulle hänga kläder, det skapar tacosformen. Grädda i 10-15 minuter, tills de är lätt gyllene.

3. Tillaga Crispy Mini Filet

Förbered Hälsans kök Crispy Mini Filet i en panna med 2 msk olivolja, enligt anvisningarna på förpackningen.

4. Rör ihop limesåsen

Till såsen behöver du: 1 dl basilika, 1 dl persilja, 1 schalottenlök, 1 limejuice, ½ dl jordnötter (eller cashewnötter), ½ dl mandelmjolk, ¼ tsk salt och peppar. Lägg alla ingredienser till såsen i en mixer och mixa tills den är slät.

5. Sätt ihop dina tacos!

Lägg ingredienserna i dina tacoskal! Rödkål, sallad, Crispy Mini Filet, en halv limeklyfta och jalapeños. När du ska servera, ringla såsen efter smak.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE