

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök sojafars
4 tortillas
100 g tomat sauce
120 g karameliseret løg
120 g pærer
60 g mango
60 g papaya
40 g salat
25 g radise
120 g vegansk flødeost
1 spsk. Jomfru olivenolie
Noget frisk koriander
Noget hvidløgpulver
Noget salt og peber



4 SERVERING



30 MIN



LET

Ønsker du veganske opskrifter til din picnic i weekenden? Eller bare en opskrift til at spice din sædvanlige frokost lidt op? Prøv disse!

TILBEREDNINGENS INSTRUKTIONER

1. Steg det vegetariske sojafars

Forvarm en stegepande med en spiseskefuld olie. Tilsæt det smuldrede Hälsans Kök vegetariske sojafars og steg i 7 minutter, omrør ofte. Tilsæt tomat sauce, peber og hvidløg og rør. Kog over svag varme under omrøring i 2-3 minutter.

2. Tilsæt løg og skær grøntsagerne

Tilsæt det karamelliserede løg og bland. Skær papaya og mango i små terninger. Skær pæren og radiserne i tynde skiver og julienne salaten. Hak koriander og bland med papaya og mango.

3. Fyld tortillaen

Top tortillas med vegansk cremet ost. Fordel pæren i halvdelen af tortillaerne. Tilsæt radiserne og tilføj den blandingen med sojafars. Spred salaten og afslut med papaya- og mangoblandingen.

4. Tips

Marker på grillen. Du kan tilføje jalapeños, hvis du vil have lidt krydderi. For at færdiggøre denne opskrift og opnå en sund og afbalanceret menu skal du forberede en let vegetabilsk starter til at tage på en picnic, for eksempel nogle gulerods- og peber "crudités" med hummus. Til dessert er en let at bære frugt en god mulighed

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](#)