

INGREDIENSER



4 SERVERING



30 MIN



LET

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

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

TILBEREDNINGSS 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