TOSTADAS MED SØD KARTOFFEL OG FILET PIECES

2 SERVERING | 25 MIN | INTERMEDIATE

INGREDIENSER

Hälsans Kök Filet Pieces

1 dåse kidneybønner (250 g)

1 sød kartoffel (150 g)

2 store kogte rødbeder (200 g)

1 rødløg

1 lime

100 g babyspinat

4 til 6 små tortillas (corditas)

2 avocadoer til guacamole (til guacamole)

1 spsk mexicanske urter (timian, chili, rosmarin, hvidløgspulver)

olivenolie til stegning

2 tsk creme fraiche (til guacamole)

1 lille tomat (til guacamole)

1 fed hvidløg (til guacamole)

Nogle blade af koriander

1 jalapeno (valgfrit)

Nogle syltede løg (valgfrit)

Prøv disse sprøde og lækre tostadas med rødbeder og sød kartoffel, toppet med Hälsans Kök Filet Pieces. En anderledes og lækker opskrift, hvis du trænger til noget nyt inspiration til aftensmaden eller hvis du vil imponere dine gæster med en ny kreativ ret.

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Forvarm ovnen og skær grøntsagerne

Forvarm ovnen til 200 °C. Rens, skræl og skær den søde kartoffel i tern. Dræn bønnerne og skær også rødbederne i tern. Skær rødløget i ringe og dryp med limesaft fra en halv lime.

2. Steg den søde kartoffel, rødbederne & kidneybønnerne

Tænd en pande og påfør lidt olie. Steg derefter den søde kartoffel i olien i cirka 10 minutter under omrøring. Skyl stykkerne af rødbederne og steg dem kort sammen med den søde kartoffel. Efter et par minutter tilføjes kidneybønnerne og drys blandingen med mexicanske krydderier under stegningen.

3. Steg Häslans Kök Filet Pieces

I en panden pande steges dine Häslans Kök Filet Pieces til de let gyldne efter anvisningen på pakken. I mens varmes tortillaerne i ovnen.

4. Lav guacamole

For at lave guacamole (valgfrit), mos 2 modne avocadoer og bland med en stor spiseske crème fraîche, 1 finthakket tomat (pulp uden kerner), 1 finthakket hvidløgsfed og smag til med salt, peber, generøs limesaft og groft hakket frisk koriander.

5. Saml dine tostadas og server!

Fordel lidt guacamole på toppen og top med lidt spinat. Fordel den bagte søde kartoffel med rødbeder på toppen og de marinerede stykker. Pynt med jalapenopeber, syltede rødløg og koriander (valgfrit).

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK