

INGREDIENSER

SERVING  4 SERVERINGVARIGHED  20 MINSVÆRHEDSGRAD  LET

2 pakker Hälsans Kök veganske nuggets

8 mexicanske tacoskaller

1 krukke mexicansk chunky salsa (ca. 250 g)

1 lille dåse kidneybønner (ca. 200 g)

1 lille dåse majs (ca. 125 g)

75 g blandet salat

1 rød peberfrugt

2 store avocadoer

1 tomat

1 fed hvidløg

1 lime

2 spsk vegansk mayonnaise

2 spsk vegansk yoghurt

1 til 2 spsk mexicansk taco krydderiblanding

et lille bundt koriander

salt

peber

Leder du efter et nemt og vegetarisk måltid til hele familien? Så prøv denne opskrift på mexicanske tacos med Hälsans Kök veganske Nuggets, serveret med en kidneybønnesalat og guacamole. Perfekt til store som små, og geniale på dagen efter til madpakken. Velbekomme!

TILBEREDNINGSS INSTRUKTIONER

1. Lav din guacamole

Halver avocadoerne, fjern kernen, skræl kødet (eller skrab det ud med en ske) og mos. Skær tomaten (uden kerner) i små tern, hak hvidløget fint og smid det igennem. Smag rigeligt til med limesaft og lidt salt og peber.

2. Bland grøntsagerne til en salat

Bland de afdryppede kidneybønner, majs og peberfrugt i tern til en salat. Tilsæt lidt limesaft efter smag og tilsæt eventuelt også lidt salt og peber. Læg tacoskallerne sammen i en dyb skål for nem fyldning.

3. Lav din dressing og steg de vegetariske nuggets

Bland tacokrydderierne med mayonnaise og yoghurt. Læg lidt salat i skallerne og kom lidt salsa ovenpå. Bag/steg nuggetsene efter anvisningen på pakken, indtil de er gyldenbrune og sprøde.

4. Saml tacoskallerne og server!

Fyld hver taco med 2 nuggets og dryp lidt ekstra salsa og tacosauce ovenpå. Pynt med frisk koriander. Server kidneybønnesalaten og guacamole ved siden af. Velbekomme!

MADLAVNINGSTIPS

Rester af tacoskaller og nuggets

Denne opskrift giver i alt otte tacos, hvilket er to tacos per person, men du vil højst sandsynligt have nogle nuggets og skaller tilbage til at fylde yderligere to skaller! Så dem der ekstra sulten kan snuppe en ekstra, eller de kan gemmes til frokost dagen efter.

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