

INGREDIENSER



4 SERVERING



25 MIN



LET

- 1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces
- 1 løg
- 1 dåse sorte bønner (250 g)
- 1 dåse kidneybønner (250 g)
- 1 lille æske majskernel (140 g)
- 1 æske tomater i tern (400 g)
- 8 ikke for store røde peberfrugter + 1 ekstra
- 3 spsk revet vegansk smelteost
- 3 spsk mexicanske urter (timian, hvidløgpulver, chili, rosmarin)
- frisk koriander
- olivenolie til stegning
- 1 jalapenopeber (valgfrit)

Prøv denne lækre veganske opskrift inspireret af det mexicanske køkken med Hälsans kök Filet Pieces mexicansk krydderi i saftig peber. Perfekt ret til enhver middagsfest eller BBQ!

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Forvarm ovnen og tilbered grøntsagerne

Forvarm ovnen til 200 °C. Skær peberfrugten i halve på langs og fjern kernerne. Fordel dem "åbne" på en bageplade. Pil og hak løg og hvidløg. Skær resten af paprikaen i stykker.

2. Steg grøntsagerne med mexicanske krydderurter

Steg løg, hvidløg, paprika med de mexicanske urter, indtil de er gennemsigtige. Steg de mexicanske krydderurter et stykke tid. Tilsæt de hakkede tomater og lad det simre i 10 minutter. Rist peberfrugterne i ovnen i cirka 10 minutter.

3. Tilsæt bønner og majs til blandingen

Dræn bønner og majs, tilsæt blandingen og varm op i cirka 5 minutter.

4. Steg Hälsans kök Filet Pieces

Steg Hälsans kök Filet Pieces efter anvisningen på pakken.

5. Steg de fyldte peberfrugter og nyd smagen!

Fyld peberfrugterne med bønneblandingen og del stykkerne imellem dem. Drys lidt smeltet ost og et par skiver jalapeno (valgfrit). Bag i ovnen et par minutter mere.

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