

AINESOSAT

- 1 paketti Hälsans Kökin fileesuikaleita
- 125 g kidneypapuja (valutettu paino)
- 125 g säilykemaissia (valutettu paino)
- 1 avokado
- 2 makeaa suippopaprikaa
- 2 tomaattia
- 4 tortillaa
- 100 ml smetanaa
- 1 rkl cajun-maustetta
- 1 rkl tuoretta korianteria
- 3 rkl kasvipohjaista öljyä



4 ANNOTA



15 MIN



HELPPO

Meksikolaistyylliset kasvistortillat valmistuvat hetkessä Hälsans Kökin ansiosta. Maista ja ihastu!

VALMISTUS

1. Valmista fileesuikaleet

Sekoita astiassa cajun-mauste öljyyn ja marinoi Hälsans Kökin kasvisfileesuikaleet. Kuumenna paistinpannu ja paista fileesuikaleet pakkauksessa olevien ohjeiden mukaisesti kullanuskeiksi.

2. Valmista vihannekset

Valuta pavut ja maissit nesteestä sillä aikaa. Puhdista tuoreet vihannekset ja leikkaa pieniksi kuutioiksi. Sekoita vihannekset maissin kanssa.

3. Kuumenna pavut

Kuumenna pavut yhdessä fileesuikaleiden kanssa muutaman minuutin ajan.

4. Lämmitä tortillat

Lämmitä tortillat pakkauksessa olevien ohjeiden mukaisesti.

5. Täytä tortillat ja tarjoile

Peitä puolet tortillasta Cajun-fileesuikale-papuseoksella ja lisää päälle kasvissalaattia. Koristele crème fraîcheilla ja karkeasti hienonnetulla korianterilla. Taita lopuksi tortilla puoliksi ja nauti!

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI