

AINESOSAT

1 paketti Hälsans Kökin fileesuikaleita

1 paketti kidneypapuja (250 g)

1 bataatti (150 g)

2 isoa keitettyä punajuurta (200 g)

1 punasipuli

1 lime

100 g baby pinaattia

4-6 pientä tortillaa

2 avokadoa guacamolea varten

1 rkl meksikolaisia yrttejä (timjami, chili, rosmariini, valkosipulijauhe)

oliiviöljyä paistamiseen

2 tl smetanaa (guacamolea varten)

1 pieni tomaatti (guacamolea varten)

1 valkosipulinkynsi (guacamolea varten)

Muutama korianterin lehti

1 jalapeno (valinnainen)

Hieman marinoitua sipulia (valinnainen)



2 ANNOSTA



25 MIN



VÄLI-

Kokeile rapeita ja herkullisia tostadoja punajuurilla, bataatilla sekä Hälsans Kökin fileesuikaleilla.

VALMISTUS

1. Kasvisten esivalmistus

Esilämmitä uuni 200 asteeseen. Kuori ja leikkaa bataatti kuutioiksi. Valmista pavut, ja leikkaa punajuuret kuutioiksi. Leikkaa myös punasipuli renkaiksi ja lorauta päälle puolikkaan limen mehu.

2. Valmista muut ainekset

Paista bataattia öljyssä noin 10 minuuttia samalla sekoittaen. Huuhtelee punajuuret ja paista niitä hetki yhdessä bataatin kanssa. Paista kidenypavut ja ripottele päälle meksikolaisia mausteita paistamisen aikana.

3. Valmista fileesuikaleet ja tortillat

Paista Hälsans Kökin fileesuikaleita toisessa paistinpannussa pakkauksen ohjeen mukaan. Kuumenna tortillat uunissa.

4. Valmista täyte

Valmista guacamolea (valinnainen) muussaamalla kaksi kypsää avokadoa runsaaseen ruokalusikalliseen crème fraîchea. Lisää yksi hienonnettu tomaatti (siemeniä sisältämätön hedelmäliha), yksi hienonnettu valkosipulinkynsi ja mausta suolalla, pippurilla, runsaalla limen mehulla ja karkeasti pilkotulla tuoreella korianterilla.

5. Koristele ja tarjoa

Ripottele päälle hieman guacamolea ja pinaattia. Asettele paistettu bataatti, ja laita päälle punajuuret ja marinoitut palat. Koristele jalapenopippurilla, marinoitulla punasipulilla ja korianterilla (valinnainen).

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTIÄ HALSANSKOK.FI