

AINESOSAT



2 pkt Hälsans kökin vegaanisia soijanugetteja

8 meksikolaista tacokuorta

1 purkki meksikolaista paksua salsaa (noin 250 g)

1 pieni tölkki kidney beans papuja (n. 200 g)

1 pieni tölkki maissia (n. 125 g)

Salaattisekoitus (75g)

1 punainen paprika

2 isoa avokadoa

1 tomaatti

1 valkosipulinkynsi

1 lime

2 rkl vegaanista majoneesia

2 rkl vegaanista jogurttia

1-2 rkl meksikolaista tacomausteseosta

pieni nippu korianteria

suola

pippuri

Etsitkö helppoa perheateriaa? Kokeile näitä meksikolaisia tacoja Hälsans Kökin vegaanisilla nugeteilla, jotka tarjoillaan kidney beans salaattilla guacamolen kanssa.

VALMISTUS

1. Valmista salaatti

Puolita avokadot, poista kivet, kuori hedelmäliha (tai kaavi se pois lusikalla) ja muusaa. Leikkaa tomaatti (ilman siemeniä) pieniksi kuutioiksi ja hienonna valkosipuli. Lisää reilusti limettimehua sekä suolaa ja pippuria.

2. Sekoita ainekset

Sekoita valutetut pavut, maissi ja kuutioitu paprika salaatiksi. Lisää hieman limen mehua maun mukaan ja tarvittaessa myös hieman suolaa ja pippuria. Laita tacokuoret yhteen syvään kulhoon täyttää varten.

3. Valmista taco-mauste ja nugetit

Sekoita taco-mauste majoneesiin ja jogurttiin. Laita salaattia kuorien joukkoon ja lisää sen päälle salsaa. Paista nugetit pakkauksen ohjeen mukaan kullanruskeiksi ja rapeiksi.

4. Täytä tacot ja tarjoile

Täytä jokainen taco kahdella nugetilla ja lorauta päälle ylimääräistä salsaa ja tacokastiketta. Koristele tuoreella korianterilla. Tarjoile lisukkeeksi papusalaattia ja guacamolea.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI

RUOANLAITTOVINKKEJÄ

Jäljelle jääneet taco-kuoret ja nugetit

Tästä reseptistä tulee yhteensä kahdeksan tacoa eli kaksi tacoa henkilöä kohden.