

AINESOSAT

- 4 isoa tortillaa
- 300 g kurpitsaa
- 3 keskikokoista sipulia
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 tölkki mustia papuja
- 100 g chipotleja tai savustettuja jalapenoja tomaattisoseessa
- 100 g vegaanista juustoa
- 40 ml kasviöljyä
- 2 pientä avokadoa
- 2 tomaattia
- 40 ml limetin mehua (n. 1,5 tuorepuristettua limettä)
- Muutama oksa korianteria
- suola
- 1 paketti Hälsans kök Plant-based mince



4 ANNOSTA



25 MIN



VÄLI-

Tutustu meksikolaiseen keittiöön valmistamalla näitä herkullisia vegaanisia quesadilloja Hälsans Kök kasvipohjaisella jauhelihalla. Ystäväsi ja perheesi rakastavat heitä!

VALMISTUS

1. Raasta kurpitsa

Kuori kurpitsa ja poista siemenet. Raasta kurpitsa ja sekoita tähän noin 1 tl suolaa. Ota tämä sivuun, kun valmistat muita aineksia.

2. Valmista mausteseos

Kuori valkosipuli ja hienonna se hienoksi. Kuori sipuli ja säästä puolitoista sipulia salsaa varten. Pilko loput sipulit hienoksi kuutioiksi ja paista tätä valkosipulin kanssa öljyssä noin 3 minuuttia. Sillä välin hienonna chipotles/jalapenot ja varaa neste.

3. Tee "liha" pohja kasvipohjaisella jauhelihalla

Lisää pannulle Hälsans kök kasvipohjainen jauheliha ja sekoita. Lisää chipotles/jalapenot + neste, noin 175 ml vettä ja mustat pavut ja sekoita. Anna kiehua 5-10 minuuttia ja mausta tarvittaessa suolalla.

4. Tee guacamole

Kuori avokadot ja poista siemenet. Pilko aiemmin säästämäsi avokadot, tomaatit ja sipuli hienoksi. Hienonna korianteri ja puolitoista limetin mehu hienoksi (lopun voit säästää koristeluun). Sekoita nämä ainekset keskenään ja mausta suolalla.

5. Grillaa quesadillat ja tarjoile!

Levitä jauhelihaseos tortillojen toiselle puolelle ja lisää raastettu kurpitsa ja vegaanijuusto. Taita se ylös ja grillaa quesadilloja molemmin puolin n. 2 minuuttia, kunnes ne ovat rapeita ja lämpimiä sisältä (jos sinulla ei ole grilliä, voit myös paistaa ne pannulla tai paistaa uunissa). Tarjoile korianterisalsan kanssa.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI