

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Plant-based mince

1 hoved romainesalat

4 store tortillas

150 g langkornet ris (stegt med lidt tomatpuré, hvidløg og løg)

2 modne avocadoer

4 tomater

160 g røde kidneybønner

2 tsk tomatpuré

2 grønne jalapeño peberfrugter

2 kviste koriander

50 g vegansk ost

2 spsk vegansk creme fraiche

1 spsk creme fraîche

1 pakke mexicanske færdiglavede krydderier

3 fed hvidløg

1 løg

Limesaft

Lidt olie

Salt og peber

MADLAVNINGSTIPS

Lav din hjemmelavede guacamole

Mos 2 modne avocadoer og bland med en generøs spiseskefuld crème fraîche, 1 finthakket tomat (kød uden kerner), 1 finthakket fed hvidløg og smag til med salt, peber, generøs limesaft og grofthakket frisk koriander.

Lav din friske pico de gallo

Skær 3 hele tomater i små tern. Pil og hak 1 løg og 1 hvidløgshandske fint og hak et lille bundt koriander groft. Halver rød og 1 grøn jalapeñopeber, fjern kernerne og hak kødet fint. Bland alle ingredienser og smag til med salt og



4 SERVERING



40 MIN



INTERMEDIATE

Take Away fra dit eget køkken? Ja! Skab din egen veganske Fake away Burrito med Hälsans kök sojafars og nyd alle smagene. Vi lover, at det smager endnu bedre end direkte fra Taco-lastbilen!

TILBEREDNINGSS INSTRUKTIONER

1. Forvarm ovnen og kog risene

Forvarm ovnen til 180°. Kog risene efter anvisningen på pakken og varm kidneybønnerne forsigtigt op.

2. Forbered urter og grøntsager

Pil og hak hvidløget fint. Pluk krydderurterne groft, skær jalapeñoen i skiver og salaten i tynde strimler.

3. Steg risene i tomatpuré

Steg hvidløget i 1 minut til det er blødt i lidt olie, tilsæt tomatpuréen og steg lidt. Tilsæt de kogte ris og steg i et par minutter, indtil risene har fået helt farve.

4. Steg sojafarsen

Steg Hälsans kök sojafars i en stegepande og tilsæt den mexicanske krydderiblanding.

5. Læg saucerne på tortillaerne

Varm tortillaerne på skift i ovnen (eller en varm stegepande). Smør tortillaerne med creme fraiche, men lad være 3 cm fra kanten af tortillaen. Fordel ovenpå (over midten) en 7 cm bred 'sti' af guacamole, med et lag Pico de Gallo ovenpå.

6. Fyld din burrito med toppings

Fordel lidt salat, et lag ris, nogle bønner og et tykkere lag "hakket kød" ovenpå. Lad 3 cm være fri på siderne. Til sidst drysses groft plukket koriander og jalapeñopeberskiver ovenpå.

7. Rul op, klip og nyd!

Fold siderne over fyldet og rul tortillaerne sammen. Rul dem i papir og skær burritoen i halve. Server med eventuelle rester af guacamole og pico de gallo. Nyd din specielle Fakeaway Burrito!

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](https://halsanskok.dk)

limesaft. Du kan også bruge færdiglavet mexicansk salsa i stedet for Pico de Gallo.

[Halsanskok Denmark](#) > [Opskrifter](#) > [Vegansk fredags fakeaway burrito](#)