

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Plant-based
sojafars

4 store tortillas

300 g græskar

3 mellemstore løg

1 fed hvidløg

1 dåse sorte bønner

100 g jalapenos i tomatpuré

100 g vegansk ost

40 ml vegetabilsk olie

2 små avocadoer

2 tomater

40 ml limesaft (ca. 1,5 friskpresset lime)

Et par kviste koriander

salt

SERVING  4 SERVERING

VARIGHED  25 MIN

SVÆRHEDSGRAD 
INTERMEDIATE

Udforsk det mexicanske køkken ved at lave disse lækre veganske quesadillas med Hälsans kök plantebaserede fars. Vi lover dig at dine venner og familie vil elske dem!

TILBEREDNINGSS INSTRUKTIONER

1. Riv græskarret

Skræl græskarret og fjern kernerne. Riv græskarret og bland dette med ca 1 tsk salt. Stil dette til side, mens du forbereder de øvrige ingredienser.

2. Lav krydderiblandingen

Pil hvidløget og hak det fint. Pil løget og gem halvandet løg til salsaen. Hak det resterende løg i fine tern og steg dette med hvidløget i lidt olie i cirka 3 minutter. Hak imens jalapenos fint og gem væsken.

3. Lav "kød"-bunden med sojafarsen

Tilsæt Hälsans kök plantebaserede fars på panden og rør rundt. Tilsæt jalapenos + væske, ca. 175 ml vand og de sorte bønner og rør rundt. Lad dette simre i 5 til 10 minutter og smag til med salt om nødvendigt.

4. Lav guacamole

Skræl avocadoerne og fjern kernerne. Skær de avocadoer, tomater og løg, du har gemt tidligere, fint. Hak koriander fint og saft halvanden lime (du kan gemme resten til pynt). Bland disse ingredienser sammen og smag til med salt.

5. Grill quesadillaerne og server!

Fordel farsblandingen på den ene side af tortillas og tilsæt revet græskar og vegansk ost. Fold den sammen og grill quesadillaerne på begge sider i ca. 2 minutter til de er sprøde og lune indeni (Har du ikke en grill, kan du også pandestege dem eller varme dem i ovnen). Server med koriander salsaen.

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK