

## INGREDIENSER



4 SERVERING



25 MIN



LET

- 1 pakke Hälsans Kök Filet Pieces
- 1 løg
- 1 dåse sorte bønner (250 g)
- 1 dåse kidneybønner (250 g)
- 1 lille æske majskernel (140 g)
- 1 æske tomater i tern (400 g)
- 8 ikke for store røde peberfrugter + 1 ekstra
- 3 spsk revet vegansk smelteost
- 3 spsk mexicanske urter (timian, hvidløgpulver, chili, rosmarin)
- frisk koriander
- olivenolie til stegning
- 1 jalapenopeber (valgfrit)

Prøv denne lækre veganske opskrift inspireret af det mexicanske køkken med Hälsans kök Filet Pieces mexicansk krydderi i saftig peber. Perfekt ret til enhver middagsfest eller BBQ!

## TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

**1. Forvarm ovnen og tilbered grøntsagerne**

Forvarm ovnen til 200 °C. Skær peberfrugten i halve på langs og fjern kernerne. Fordel dem "åbne" på en bageplade. Pil og hak løg og hvidløg. Skær resten af paprikaen i stykker.

**2. Steg grøntsagerne med mexicanske krydderurter**

Steg løg, hvidløg, paprika med de mexicanske urter, indtil de er gennemsigtige. Steg de mexicanske krydderurter et stykke tid. Tilsæt de hakkede tomater og lad det simre i 10 minutter. Rist peberfrugterne i ovnen i cirka 10 minutter.

**3. Tilsæt bønner og majs til blandingen**

Dræn bønner og majs, tilsæt blandingen og varm op i cirka 5 minutter.

**4. Steg Hälsans kök Filet Pieces**

Steg Hälsans kök Filet Pieces efter anvisningen på pakken.

**5. Steg de fyldte peberfrugter og nyd smagen!**

Fyld peberfrugterne med bønneblandingen og del stykkerne imellem dem. Drys lidt smeltet ost og et par skiver jalapeno (valgfrit). Bag i ovnen et par minutter mere.

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](#)