

## INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Crispy Mini Filet

4 tortillaer

2,5 dl rødkål (hakket)

2,5 dl salat (revet)

2 ss syltet jalapeno (i skiver)

1 lime

2 ts olivenolje

1 kopp basilikum

1 kopp persille

1 sjalottløk

1 ss limejuice

0,5 dl peanøtter/cashewnøtter (hakket)

0,5 dl vegansk melk (f.eks. mandeldrikk eller soyadrikk)

1/4 ts salt og pepper



Med den skarpe smaken fra limesausen sammen med Hälsans Kök Crispy Mini Filet og sprø kålsalat blir hver bit av våre herlige veganske tacoer en egen smaksreise.

## FREM GANGSMÅTE

### 1. Tilbered tortillaene

Forvarm ovnen til 180°. Fukt tortillaene lett med vann og ha dem i mikrobølgeovnen i 30 sekunder.

### 2. Lag tacoskjell av tortillaene

Pensle dem med olivenolje og legg dem på ovnsristen med to stenger imellom, slik du henger klær, for å lage en tacoform. Stek i 10-15 minutter, til de blir lett gylne.

### 3. Tilbered Crispy Mini Filet

Tilbered Hälsans Kök Crispy Mini Fileti Filet i en panne med 2 ss olivenolje, iht. til instruksjonene på pakken.

### 4. Lag limesausen

Til sausen trenger du: 1 kopp basilikum, 1 kopp persille, 1 sjalottløk, 1 limejuice, ½ kopp peanøtter (eller cashewnøtter), ½ kopp mandelmelk, ¼ ts salt og pepper. Ha alle ingrediensene til sausen i en blender og bland til det blir jevnt.

### 5. Lag din herlige taco!

Sett sammen tacoen med kål, salat, crispy mini filet, en halv limebåt, jalapeno og rødbetspirer. Ha på sausen ved servering etter smak.

**SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO**

## KULINARISKE TIPS

### Som en klassisk fisketaco?

Crispy minifilet fungerer også utmerket som en klassisk fisketaco (men uten fiskesmaken). Tenk på samme struktur som i denne oppskriften, men legg til en mango- og avokadosalsa, chipotlemajones og syltet rødløk. Med taco er det bare fantasien som setter grenser!