

## INGREDIENSER

Hälsans Kök Filet Pieces

1 boks kidneybønner (250 g)

1 søtpotet (150 g)

2 store kokte rødbeter (200 g)

1 rødløk

1 lime

100 g babyspinat

4 til 6 små tortillas (corditas)

2 avokadoer for guacamole (for guacamole)

1 ss meksikanske urter (timian, chili, rosmarin, hvitløkspulver)

olivenolje til steking

2 ts rømme (for guacamole)

1 liten tomat (til guacamole)

1 fedd hvitløk (til guacamole)

Noen blader av koriander

1 jalapeno (valgfritt)

Litt syltet løk (valgfritt)



2 PORSJONER



25 MIN



MELLOM

Prøv denne sprø og deilige tostadas med rødbeter og søtpotet, toppet med Hälsans Kök Filet Pieces

## FREMGANGSMÅTE

**1. FORVARN OVNEN OG KJÆR GRØNNSAKENE**

Forvarm ovnen til 200 °C. Skrell og skjær søtpoteten i terninger. Tøm av bønnene og skjær også rødbetene i terninger. Skjær rødløken i ringer og drypp over limesaft fra en halv lime.

**2. Stek søtpotet og kidneybønner**

Stek søtpoteten i litt olje i ca 10 minutter under omrøring. Skyll rødbetene og stek dem kort sammen med søtpoteten. Stek kidneybønnene og dryss det hele med meksikanske krydder mens du steker.

**3. Stek Hälsans Kök-filetbitene**

Stek Hälsans Kök Filet Pieces i en annen stekepanne etter anvisning på pakken. Varm tortillaene i ovnen.

**4. lag guacamole**

For å lage guacamole (valgfritt), mos 2 modne avokadoer og bland med en sjenerøs spiseskje crème fraîche, 1 finhakket tomat (fruktkjøtt uten frø), 1 finhakket hvitløksfedd og smak til med salt, pepper, sjenerøs limejuice og grovhakket fersk koriander.

**5. Sett sammen retten og server!**

Fordel litt guacamole på toppen og topp med litt spinat. Fordel den bakte søtpoteten med rødbetene på toppen og de marinerte bitene. Pynt med jalapenopepper, syltet rødløk og koriander (valgfritt).

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