



LAKSETACO MED GUACAMOLE OG MANGOSALSA

6, GOSSEN BARNE- OG UNGDOMSSKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 300 gram fersk laksefilet
- 2 ss olje til steking
- 1 ss hjemmelaget tacokrydder
- 8 stk tortillalefser fullkorn
- 8 ss revet ost
- 0.5 stk hjertesalat
- 4 ts lettromme
- 0.5 boks mais

HJEMMELAGET TACOKRYDDER

- 2 ss spisskummen
- 1 ss paprikakrydder
- 1 ss koriander, tørket
- 1 ts hvitløkskrydder
- 1 ts pepper
- 0.5 ts salt (North Sea Salt fra øya vår)

GUACAMOLE

- 2 stk avokado
- 1 fedd hvitløk
- 1 ss olivenolje
- 1 stk lime- bruker 1/2 til guacamolen og 1/2 til mangosalsaen, saften

SLIK GJØR DU:

- 1 Bland sammen alle ingrediensene til det hjemmelagede tacokrydderet.
- 2 Skjær alle grønnsakene til mangosalsaen i små terninger og bland samen i en bolle.
- 3 Mos avokado med en gaffel og bland sammen alle ingrediensene til guacamolen. Smak til med lime og krydder.
- 4 Del laksen i terninger og stek i panne med olje og tacokrydder.
- 5 Varm tacolefser i ovnen.
- 6 Server tacolefser med salat, mais, mangosalsa, guacamole, ost, rømme og laks

av denne

MANGOSALSA

1 stk	mango
2 stk	tomat
0.33 stk	agurk
0.25 stk	rødløk
0.5 stk	rød paprika
2 ss	fersk koriander, finhakket
0.25 ts	chillikrydder