



HJERTESALAT-TACO OG PÆRESMOOTHIE

7, SKRINNHAGEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

TACO-BLANDINGEN

50 g	hertesalat
0.5 stk	agurk
1 stk	rødbet
1 stk	eple
1 stk	avokado
400 g	kyllingkjøttdeig
2 ss	rapsolje
1 dl	hvitløksdressing

KRYDDERBLANDING

2.5 ts	hvitløkspulver
2 ss	havsalt
3 ss	chilipulver
2.5 ts	chiliflak (knuste)
2.5 ts	tørket oregano
2 ss	spisskumin
2 ss	paprikapulver
2 ts	sort pepper

PÆRESMOOTHIE

1 dl	eplejuice
1 stk	pære
1 stk	rødt eple
2 dl	yoghurt naturell

SLIK GJØR DU:

- 1 Bland sammen krydderblandinga i en skål. Dette er en krydderblanding som holder til minst 4 tacomiddager.
- 2 Finn en stekepanne, hell oppi 2ss rapsolje.
- 3 Legg oppi kyllingkjøttdeigen, stek og knus det til kjøttet får en brun grå-ish farge.
- 4 Hell 1dl vann oppi panna og tilsett ca. 2 ts. av krydderblandinga. Det som blir igjen av blandinga, oppbevares i et lukket glass.
- 5 Hakk rødbetene og de skrellende eplene i små biter. Bland det sammen i en skål.
- 6 Kutt opp agurken i små biter.
- 7 Del opp avokadoen i skiver, eller mos den og lag en guacomole. Ta det oppi en skål.
- 8 Riv av 4 hele blader av hertesalaten og legg det på en tallerken. Legg alle ingrediensene oppi et hjerteblad, ta på litt dressing, og nyyyyyyyyyyyyyyyyyyt!
- 9 Pæresmoothie: Skrell eple og pære kutt det opp i biter og putt det i blenderen og putt i resten (yoghurt og eplejuice) og kjør på!