



SEI- OG KYLLINGTACO

6B, GYLLENBORG SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

200 g	sei
200 g	kyllingfilet/bryst
2 ss	krydder (paprika, tacokrydder, salt, pepper, oregano, timian, spisskummen)
2 stk	tomat (ferske)
1 pose	babyleaf salat
1 stk	agurk
100 g	mais (i boks)
6 ss	rømme
8 stk	tacolefser

SLIK GJØR DU:

- 1 Skjær kyllingen og fisken i mellomstore biter, bruk forskjellige fjøler og kniver og vask fingrene etterpå.
- 2 Skjær grønnsakene i passende biter på en ny skjærefjøl med en ny kniv.
- 3 Stek fisken og kyllingen i forskjellige stekepanner, og husk krydder.

Til fisken: salt, pepper, oregano, timian.

Til kyllingen: paprika, litt tacokrydder, salt, pepper. Bruk ca ½ teskje av hvert krydder.
- 4 Varm tacolefsene i ovnen etter oppskriften.
- 5 Sett sammen tacoen med litt fisk og litt kylling og godt med grønnsaker på hver lefse.