



GROVE TORTILLALEFSER MED RØDE LINSER OG GUACOMOLE (VEGETAR)

6, ØREÅSEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 boks	røde linser (økologisk)
0.25 stk	Isbergsalat
1 boks	mais (økologisk)
5 g	hvitløk
1 stk	moden avokado
2 ss	sitron
1 stk	stor tomat
0.5 dl	vann
6 stk	grove tortillalefser
20 g	tacokrydder (hjemmelaget)

SLIK GJØR DU:

1 Grove tortillalefser med røde linser

1. Sett ovnen på 200 grader
2. Kutt opp tomat i små biter
3. Ha maisen i en liten skål
4. Lag guacomole, se oppskrift under
5. Stek de røde linsene på middels varme i 4-5 minutter
6. Bland tacokrydderet med 0.5 dl vann og hell det over linsene. Kok opp
7. Stek tortillalefsene i ett minutt i ovnen

Server med guacomole og letrømme

2 Guacomole

1. Bland sammen avokodo og ett fedd hvitløk
2. Mos det godt med en gaffel slik at det blir en dip
3. Smak til med salt og sitron