



VEGETARTACO MED HJEMMELAGET SALSA, GUACAMOLE OG TORTILLALEFSER

6A, LOVISENLUND SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

TACOFYLL

1 dl	rømme
0.5 stk	agurk
1 stk	gul løk
1 stk	hvitløksfedd
0.5 stk	paprika
400 g	chilibønner
0.5 boks	mais
0.5 stk	isbergsalat

TOMATSALSA OG GUACAMOLE

2 stk	tomat
1 stk	rødløk
1 stk	lime
0.5 stk	chili
1 dl	koriander
1 stk	avokado
0.25 ts	pepper
0.5 ts	salt

TORTILLALEFSER

SLIK GJØR DU:

- 1 Rens og finhakk løk, hvitløk og paprika. Stek grønnsakene i litt olje i en panne til løken begynner å bli blank og myk. Tilsett tacokrydder.

Ha chilibønner i et dørslag og skyll godt. Tilsett chilibønner og mais i grønnsakene. Varm opp og server.

Kutt opp isbergsalat og agurk og server i skåler sammen med rømme.
- 2 Hakk tomatene og ha i en bolle. Finhakk en halv rødløk og halve chilien og vend inn i tomatene. Press saft fra en halv lime over blandingen. Smak til med salt og pepper. Grovhakk koriander og vend inn.
- 3 Del avokado i to. Fjern stein, og skrap ut avokadokjøttet med en skje. Ha over i en bolle og press saft fra lime. Mos sammen med en gaffel. Finhakk gjenværende chili og en halv rødløk. Vend inn i avokadoen. Smak til med salt og pepper.
- 4 Putt hvetemel, fullkorn byggmel, sammalt hvete og salt i en stor bolle. Hell i litt vann av gangen og rør godt. La litt vann være igjen og kna deigen godt til du får en fast og smidig deig. Del deigen i 6 like store emner. For emnene til boller og kjevle ut til en tynn lefse på et bord med mel.

Stek lefsene i en tørr stekepanne på middels til høy varme. Når du ser at lefsen bobler, snu og stek på andre siden.
Legg til avkjøling under et fuktet kjøkkenhåndkle slik at de holder seg myke.

	hvetemel
1 dl	sammalt hvete, grov
1 dl	fullkorn byggmel
1.5 dl	vann