

## INGREDIENSER

1 paket sojafärs  
4 tortillor  
100 g tomatås  
120 g karamelliserad lök  
120 g päron  
60 g mango  
60 g papaya  
40 g sallad  
25 g rädisa  
120 g vegansk gräddost  
1 msk. jungfruolivolja  
Någon färsk koriander  
Lite vitlökpulver  
Lite salt och peppar

## MATLAGNINGSTIPS

## Mer hetta?

Du kan lägga till jalapeños om du vill ha lite krydda!



4 PORTIONER



30 MIN



LÄTT

Vill du ha veganska recept på din picknick i helgen? Eller bara ett recept för att krydda din vanliga lunch lite? Prova dessa!

## TILLAGNING

**1. Stek Hälsans kök sojafärs med tomatås, peppar och vitlök**

Förvärm en stekpanna med en matsked olja. Tillsätt det smulade Hälsans Kök sojafärs och stek i 7 minuter, rör om ofta. Tillsätt tomatås, peppar och vitlök och rör om. Koka på låg värme under omrörning i 2-3 minuter.

**2. Hacka papaya, mango, päron, rädisorna**

Tillsätt den karamelliserade löken och blanda. Skär papaya och mango i små kuber. Skär päronet och rädisorna i tunna skivor och juliensalladen. Hacka koriander och blanda med papaya och mango.

**3. Toppa tortilla med ost, grönsaker och färsblandningen**

Toppa tortillas med vegansk gräddost. Lägg de skivade päronet och lägg över tortillan. Tillsätt rädisorna och täck med färsblandningen. Sprid över salladen och avsluta med papaya- och mangoblandningen.

**4. Grilla tortillan**

Vik tortillorna på mitten. Vill du ha dem extra varma grillar du dem någr aminer, annars fungerar de jättebra precis som de är!

**FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE**