

## INGREDIENSER

Hälsans Kök Filet Pieces

1 låda kidneybönor (250 g)

1 sötpotatis (150 g)

2 stora kokta rödbetor (200 g)

1 rödlök

1 lime

100 g babyspenat

4 till 6 små tortillas (corditas)

2 avokado för guacamole (för guacamole)

1 msk mexikanska örter (timjan, chili, rosmarin, vitlökspulver)

olivolja för stekning

2 tsk gräddfil (för guacamole)

1 liten tomat (för guacamole)

1 vitlöksklyfta (för guacamole)

Några blad av koriander

1 jalapeno (valfritt)

Lite syrad lök (valfritt)

SERVING  2 PORTIONERVARAKTIGHET  25 MINSVÅRIGHETSGRAD   
MELLANLIGGANDE

Ett snabbt och framförallt väldigt gott recept på klassiska Majstortillas. Tostadas betyder "rostad" på spanska och det är helt enkelt vad det är, rostade tortillas! I Vårt recept flirtar våra Filet pieces med det mexikanska köket. Prova dessa krispiga och läckra vegetariska tostadas med rödbetor och sötpotatis, toppad med Hälsans Kök Filet Pieces. Laga dem en vanlig torsdag och låt familjen bygga sina egna tortilla, eller dra ihop ett mingelparty och låt gästerna välja sina egna toppings. Oavsett tillfälle kommer dessa att göra succee!

## TILLAGNING

**1. Värm ugnen och förbered grönsakerna**

Värm ugnen till 200 °C. Skala och skär sötpotatisen i tärningar. Töm bönorna och skär även rödbetorna i tärningar. Skär rödlöken i ringar och ringla över limesaft från en halv lime.

**2. Stek sötpotatisen, rödbetorna och kidneybönorna med kryddorna**

Stek sötpotatisen i lite olja i ca 10 minuter under omrörning. Skölj rödbetorna och stek dem kort tillsammans med sötpotatisen. Stek kidneybönorna och strö över det hela med mexikanska kryddor under stekningen.

**3. Stek Hälsans kök Filet pieces & varm tortillabröden**

Stek Hälsans Kök Filébitar i en annan stekpanna enligt anvisningarna på förpackningen. Värm tortillorna i ugnen.

**4. Rör ihop guacamolen**

För att göra guacamole (valfritt), mosa 2 mogna avokado och blanda med en generös matsked crème fraîche, 1 finhackad tomat (kött utan frön), 1 finhackad vitlöksklyfta och smaka av med salt, peppar, generös limejuice och grovhackad färsk koriander.

**5. Redo att servera!**

Bred lite guacamole ovanpå och toppa med lite spenat. Dela den bakade sötpotatisen med rödbetorna ovanpå och de marinerade bitarna. Garnera med jalapenopeppar, picklad rödlök och koriander (valfritt).

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