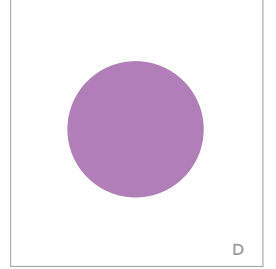




Halloumitacos

med avokadoröra, karamelliserad lök och oregano

25-35 minuter



Halloumi



Rödlök



Vitlöksklyfta



Gurka



Tomat



Romansallad



Balsamvinäger



Oregano



Citron



Avokado



Majonnäs



Minitortillas

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, vitlökspress, grönsaksskalare, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, socker

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Halloumi 7)	200 g	400 g
Rödlök	1 st	2 st
Tomat	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	2 st	3 st
Gurka	½ st	1 st
Romansallad	1 st	1 st
Balsamvinäger 14)	15 ml	25 ml
Socker*	1 msk	2 msk
Oregano	1 g	2 g
Citron	1 st	1 st
Avokado	1 st	1 st
Majonnäs 8) 9)	25 g	50 g
Minitortillas 13) 17)	8 st	16 st
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 567 g
Energi	712 kJ/170 kcal	4035 kJ/965 kcal
Fett	9 g	52 g
Varav mättat fett	3 g	19 g
Kolhydrat	13 g	75 g
Varav sockerarter	3 g	16 g
Protein	6 g	34 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	0,7 g	4,1 g

Allergener

7) Mjök 8) Ägg 9) Senap 13) Gluten 14) Sulfiter
Kan innehålla spår av: 17) Sesam

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V03



Förbered grönsaker

Sätt ugnen på 200°C/180°C varmluft.

Skär **halloumi** i 1 cm breda skivor.

Skiva **rödlök** och **tomat** tunt.

Pressa **vitlök**.

Riv **gurka** i långa strimlor med en grönsaksskalare.

Bryt av **salladsbladen** [½ st, 2 pers].



Gör avokadoröra

Dela **citron** i klyftor.

Dela **avokado** och ta ut kärnan. Gröp ur köttet och lägg det i en skål.

Tillsätt resterande **vitlök**, **majonnäs** och en rejäl skvätt **citronjuice** i skålen och mosa med en gaffel tills slätt. Smaksätt med en nypa **salt*** och **peppar***.



Karamellisera lök

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelvärme. Fräs **rödlök** under omrörning, 5-6 min.

Tillsätt **balsamvinäger** och **socker*** och fräs tills **löken** har karamelliserats, 3-5 min.

Lägg över **löken** i en skål och ställ åt sidan.



Stek halloumi

Diska och torka av stekpannan. Hetta upp en ny skvätt **olivolja*** i den på medelhög värme.

Stek **halloumiskivorna** tills de är gyllene, ca 2 min på varje sida.

Värm under tiden **tortillas** i ugnen i 1-3 min, eller snabbt i micron.



Marinera halloumi

Blanda lite **olivolja***, **oregano**, en nypa **peppar*** och **hälften** av **vitlöken** medan **löken** karamelliseras.

Vänd **halloumin** i marinaden och låt stå tills de ska stekas.



Servera

Fyll din **tortilla** med **gurka**, **tomat**, **salladsblad**, **karamelliserad lök** och **halloumi**. Ringla över **avokadoröra** och pressa över **citronjuice**.

Smaklig måltid!

Hello halloumi!

Visste du att du kan frysa in halloumi? Skiva osten innan så kan du enkelt ta fram rätt antal skivor och slipper spill.