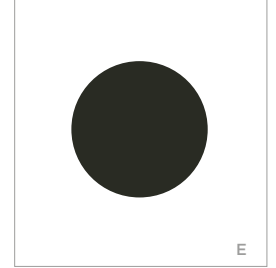




Mexikanska fisktacos

med syrlig kålsallad och kryddig cajunmajonnäs

20-30 minuter



Koriander



Tomat



Tex-Mex



Ekologisk Lime



Rödlök



Majonnäs



Strimlad Salladsmix



Jalapeno



Sej



Ay Cajun-Ba



Tortillabröd

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Stekpanna

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vetemjöl

Ingredienser

	2 P	4 P
Tomat	2 st	3 st
Rödlök	½ st	1 st
Jalapeno 🌶️	1 st	2 st
Koriander	1 påse	1 påse
Ekologisk lime	1 st	1 st
Sej 4)	250 g	500 g
Vetemjöl* 13) (steg 2)	2 msk	4 msk
Tex-Mex	5 g	10 g
Salt* (steg 2)	¼ tsk	½ tsk
Majonnäs 8) 9)	50 g	100 g
Ay Cajun-ba 14)	4 g	8 g
Strimlad salladsmix	150 g	300 g
Tortillabröd 13)	8 st	16 st

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 525 g
Energi	594 kJ/142 kcal	3118 kJ/746 kcal
Fett	5 g	28 g
Varav mättat fett	1 g	3 g
Kolhydrat	16 g	83 g
Varav sockerarter	2 g	9 g
Protein	7 g	36 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,8 g	4,1 g

Allergener

4) Fisk 8) Ägg 9) Senap 13) Gluten 14) Sulfiter

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
2022-W14



Förbered råvaror

Finhacka **tomat**.

Finhacka **rödlök** [½ st, 2P].

Skiva **jalapeno** tunt.

Grovhacka **koriander**.

Dela **lime** i klyftor.

Skär **fisk** i 2 cm breda bitar på en separat skärbräda.



Blanda cajunmajo

Medan fisken steks, blanda **majonnäs**, **Ay Cajun-ba** och en skvätt **vatten*** i en skål.

Blanda **tomat**, **rödlök**, **hälften** av **koriandern** och en generös skvätt **limejuice** i en salladsskål. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.



Panera fisk

Blanda **vetemjöl*** [2 msk | 4 msk], **Tex-Mex** och **salt*** [¼ tsk | ½ tsk] i en djup tallrik.

Vänd **fisk** i **mjölet** tills helt täckt och lägg över på en tallrik.



Värm tortillas

Blanda **salladsmix**, en skvätt **limejuice** och 1 msk av **cajunmajon** i en salladsskål.

Värm **tortillas** i 10 s intervaller i micron eller i en torr stekpanna tills uppvärmda.



Stek fisk

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Tillsätt **fisken** när **oljan** är uppvärmd. Stek i 2-3 min per sida tills genomstekt.

TIPS: Fisken är klar när fiskkötet är vitt/ogenomskinligt.



Servera

Duka fram alla skålarna på bordet.

Bre **tortillas** med **cajunmajonnäs** och fyll dem med **coleslaw**, **fisk** och **tomatsalsa**. Toppa med **jalapeno** och resterande **koriander**.

Smaklig måltid!

Hello panering!

Med panering ger du fisk smak och textur och förhindrar att den faller isär. Viktigt är att se till att stekpannan har rätt temperatur så paneringen inte faller av, och inte blir bränd.