



Texmexgrateng

MENGDE: 4 PORSJONER TID: 45 MINUTTER ALLERGENER: MELK



Ingredienser

Texmexgrateng

2 ss olivenolje til steking
1 rødløk
1 spisspaprika eller vanlig paprika
4 champignon (medium størrelse)
1 hvitløksfedd
0,5-1 chili
400 g karbonadedeig
400 g hermetiske hakkede tomater
3 ss ketchup uten sukker
3 ss tacokrydder (se oppskrift omhelse.no eller bruk posekrydder uten sukker)
0,5 lime, saften
Salt og pepper
150 g revet ost*

Guacamole

2 avocado
1 neve frisk koriander (evt. 0,5 ts korianderpulver)
0,5 lime, saften
1 liten sjalottløk (evt. 1 hvitløksfedd)
Salt og pepper

Tilbehør

Enkel salat av salatblad, agurk og cherrytomater (spis så mye du ønsker)
100 g gresk yoghurt
Frisk koriander

Fremgangsmåte

Texmexgrateng

1. Sett stekeovnen på 220 grader over- og undervarme.
2. Kutt rødløk og paprika i terninger og hakk champignon i små biter. Finhakk hvitløk og chili.
3. Varm olje i en stekepanne til medium temperatur. Stek løk, paprika og champignon i rundt 10 minutter.
4. Tilsett karbonadedeig, hvitløk og chili og stek videre til kjøttet er gjennomstekt. Tilsett hakkede tomater, ketchup, tacokrydder og limesaft. La dette putre i et par minutter. Smak til med salt og pepper.
5. Hell kjøttblandingen over i en ildfast form og strø over revet ost.
6. Stek midt i stekeovnen i ca. 16 minutter, til osten er gyllen. La gratengen hvile i noen minutter før den serveres.

Guacamole

1. Del avokadoene og bruk en skje til å grave ut avokadokjøttet. Bland alle ingrediensene i en foodprosessor eller bruk en stavmikser til å lage en jevn guacamole. Smak til med limesaft, salt og pepper.
2. Guacamole bør oppbevares i en lukket boks med avokadostein i boksen, slik at den holder fargen.

Tilbehør

1. Server texmexgrateng med guacamole, en enkel salat, gresk yoghurt og frisk koriander.

KALORIER : 497KCAL | KARBOHYDRATER : 7,9G | PROTEIN : 36G | FETT : 35G

omfelse.no

Tips

Bytt gjerne ut grønnsaker du ikke ønsker å bruke i gratengen med for eksempel squash eller aubergine i terninger.

*Gjør retten melkefri ved å servere den som en gryte uten ost. Bland gjerne i litt edamamebønner og litt mer olivenolje, for å erstatte proteiner og fett fra osten.