

# Färsjärpar i tacosalsa (Coop Hälsokasse)

🕒 25 min

## Energifördelning

**475**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	140	30
Kolhydrater	208	44
Protein	126	27

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
240 g	Bönor, svartögda kokta	36 kcal
2 dl	Vatten	-
230 g	Tacosås	26 kcal
1 msk	Olivolja	33 kcal
40 g	Taco kryddmix	30 kcal
1 st	Ägg	20 kcal
400 g	Nötfärs, 10 % fett	149 kcal
1 dl	Vatten	-
0.5 dl	Ströbröd	25 kcal
2 dl	Råris	155 kcal

## Instruktioner

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Blanda ströbröd med vatten och låt stå någon minut. Blanda med ägg, färs och tacokrydda. Forma till små järpar, skölj händerna i kallt vatten så går det lättare.
3. Hetta upp olja i en stekpanna och stek järparna tills de har fin stekyta. Slå på tacosås och vatten. Koka på svag värme ca 5 min. Vänd ner bönorna och koka ytterligare någon minut.