

Köttfärs och tacopaj

🕒 60 min

Energifördelning

580

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	223	38
Kolhydrater	243	42
Protein	114	20

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
50 g	margarin	90 kcal
2.5 dl	vetemjöl eller ev glutenfri mjölmix	128 kcal
100 g	kokt kall potatis	18 kcal
0.5 dl	vatten	-
75 g	gul lök i fina bitar	8 kcal
400 g	mager nötfärs	149 kcal
1 msk	margarin	27 kcal
1.5 dl	salsa (på burk)	13 kcal
10 g	mexikansk kryddblandning	-
2 dl	majskorn	36 kcal
2 dl	Mini fraiche	43 kcal
400 g	morötter	45 kcal
0.5 dl	koncentrerad apelsinjuice	24 kcal
0.5 dl	vatten	-
0 tsk	salt	-

Instruktioner

Pajdegen: Kör margarin, vetemjöl och potatis i en matberedare. Tillsätt vattnet och kör degen i ytterligare någon sekund. Tryck ut degen i en smord pajform. Se till så att degen är ända upp på kanten. Låt pajskalet vila kallt i 30 minuter. Grädda pajskalet i 225 grader i 10 minuter.

Fyllningen: Stek under tiden lök och köttfärs i margarin i en stekpanna. Rör ner salsa, mexikansk kryddblandning och majskorn. Låt blandningen koka ihop i några minuter. Fyll pajskalet med köttfärsröran. Bred på minifraiche. Grädda pajen i ytterligare 15-20 minuter.

Koka morötter och lök knappt mjuka i apelsinjuice och vatten. Salta.