

Tortilla med köttfärs

🕒 20 min

Energifördelning

336

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	114	34
Kolhydrater	119	36
Protein	103	31

2

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
1 msk	Persilja, blad	-
2 msk	Gräddfil	21 kcal
10 st	Gula och röda körsbärstomater	26 kcal
30 g	Rödlök	6 kcal
1 tsk	Tacokrydda	3 kcal
200 g	Nötfärs 10 %	149 kcal
4 st	Salladsblad	1 kcal
2 st	Små tacobröd	129 kcal

Instruktioner

- Lägg tacobröden på en tallrik. Fördela salladsblad på varje tortilla. Hetta upp en stekpanna med lite olja och bryn färsen någon minut. Tillsätt krydda och lite vatten och stek några minuter.
- Skala och hacka hälften av löken och skär den andra hälften i ringar. Blanda ner den hackade löken i färsen och fördela på salladsbladen.
- Dela tomaterna och lägg på färsen och toppa med rödlöksringar och persiljekvist. Lägg på en klick gräddfil.