

TORTILLAS MED BROCCOLI OG RODFRUGTER

4-5 stk. fuldkornspandekager

Ingredienser:

1 stort løg
1 stk. pastinak
2 stk. gulerødder
1 stk. rød peberfrugt
1 dåse kidneybønner
½ broccoli
2 glas tacosovs
Lidt revet ost.
Creme fraiche og avokadoskiver.

Hvordan:

Skær løg, pastinak, gulerødder og rød peberfrugt i strimler. Skær broccolien ud i små buketter. Start med at sautere løg, 2-3 min. Derefter tilføjes pastinak og gulerødder og svitser yderligere 2-3 min. Broccolien tilsættes og der svitses yderligere 2 min. Herefter tilsættes tacosovsen og det hele simrer i 8-9 min. Når grøntsagerne er næsten møre - dog med bid i - tilføjes rød peberfrugt og kidneybønner. Det hele blandes godt rundt. Fordeles på de 4-5 stk. pandekager, der ligges sammen i et fad og drysses med revet ost. Pandekagerne med fyld varmes i oven i 5-10 min.

Pandekagerne pyntes med avokadoskiver og creme fraiche og serveres straks.

