

Tacolasagne med Quornfärs serverad med krämig guacamole.



Ingredienser 4 personer:

Lasagne:

6 stycken små tortillabröd.

500 gram Quorn färs.

2 stycken gula paprikor.

200 gram champinjoner.

1 burk majs 150 gram.

1 gul lök.

200 gram riven ost.

1 matsked vetemjöl.

1 deciliter mjölk.

1 burk 1 ½ deciliter tacosås.

Smör att steka i.

1 påse tacokryddor.

Eller gör din egen blandning.

3 matskedar chilipulver.

2 teskedar paprikapulver.

3 matskedar spiskummin.

1 ½ matsked salt.

2 teskedar socker.

1 tesked oregano.

1 kryddmått cayennepeppar.

Gör så här:

Skär paprikor, champinjoner och lök i mindre bitar och bryn i en klick smör tillsammans med Quorn färsen.

Strö över tacokrydda och vetemjöl.

Häll i mjölken och tacosås rör om och låt det koka ihop några minuter.

Varva sedan tortillabröd, Qorn färs blandningen och ost i en ugnsfastform.

Avsluta med riven ost.

Grädda i ugnen i 200 grader i cirka 20 minuter.

Guacamole:

2 stycken avocado.

1 röd chilifrukt.

1 matsked tomatpuré.

1 pressad lime frukt.

1 vitlöksklyfta.

2 matskedar olivolja.

1 tesked hackad koriander.

Salt och svartpeppar.

Gör så här:

Mosa avokadon med en gaffel eller använd en mixer om du har en för går både smidigare och snabbare.

Fin hacka chilifrukten.

Blanda ner chilifrukten, olivoljan, tomatpurén och hackad koriander.

Pressa sedan ner lime frukten och vitlöksklyftan och rör om.

Smaka av med salt och svartpeppar.

Smaklig spis.