

Oppskrift

Lavkarbo taco



Taco er en klassisk fredagsmiddag, og er enkel å gjøre om til lavkarbo ved å bytte ut lefsene med hjertesalat. Lag din egen Pico de Gallo for ekstra god smak.

1

Stek kjøttdeigen og ha i krydder

Varm en panne med litt olje. Stek kjøttdeigen på middels temperatur og ha i tacokrydder og litt vann.

2

Lag Pico de Gallo

Finhakk tomater, rødløk, hvitløk og chili. Bland det sammen i en skål og smak til med finhakket koriander, limesaft, salt og pepper.

3

Dander salatbladet

Bland sammen rømme, limeskall og limesaft i en bolle. Skjær agurken i strimler. Ta vekk roten fra salaten og del den opp i «skåler». Fyll skålene med Gilde kjøttdeig, og topp med Pico de Gallo salsa, dressing, agurk og frisk koriander. En litt sunnere, lavkarbo taco er nå klar til å nytes!

Vel bekomme, fra den norske bonden.

Ingredienser

Du trenger

Gilde kjøttdeig	400 g
Olje	2 ss
Tacokrydder	1 pose
Vann	2 ss
Lettrømme	2 dl
Lime (saft og revet skall)	1 stk
Agurk	0,5 stk
Hjertesalat	2 stk
Koriander	0,5 stk

Pico de Gallo

Cherrytomater	1 pk
---------------	------

Du trenger

Pico de Gallo

Rødløk	1 stk
Hvitløksfedd	2 stk
Grønn chili	1 stk
Koriander	0,5 stk
Lime (saften)	1 stk
Salt & Pepper	

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose