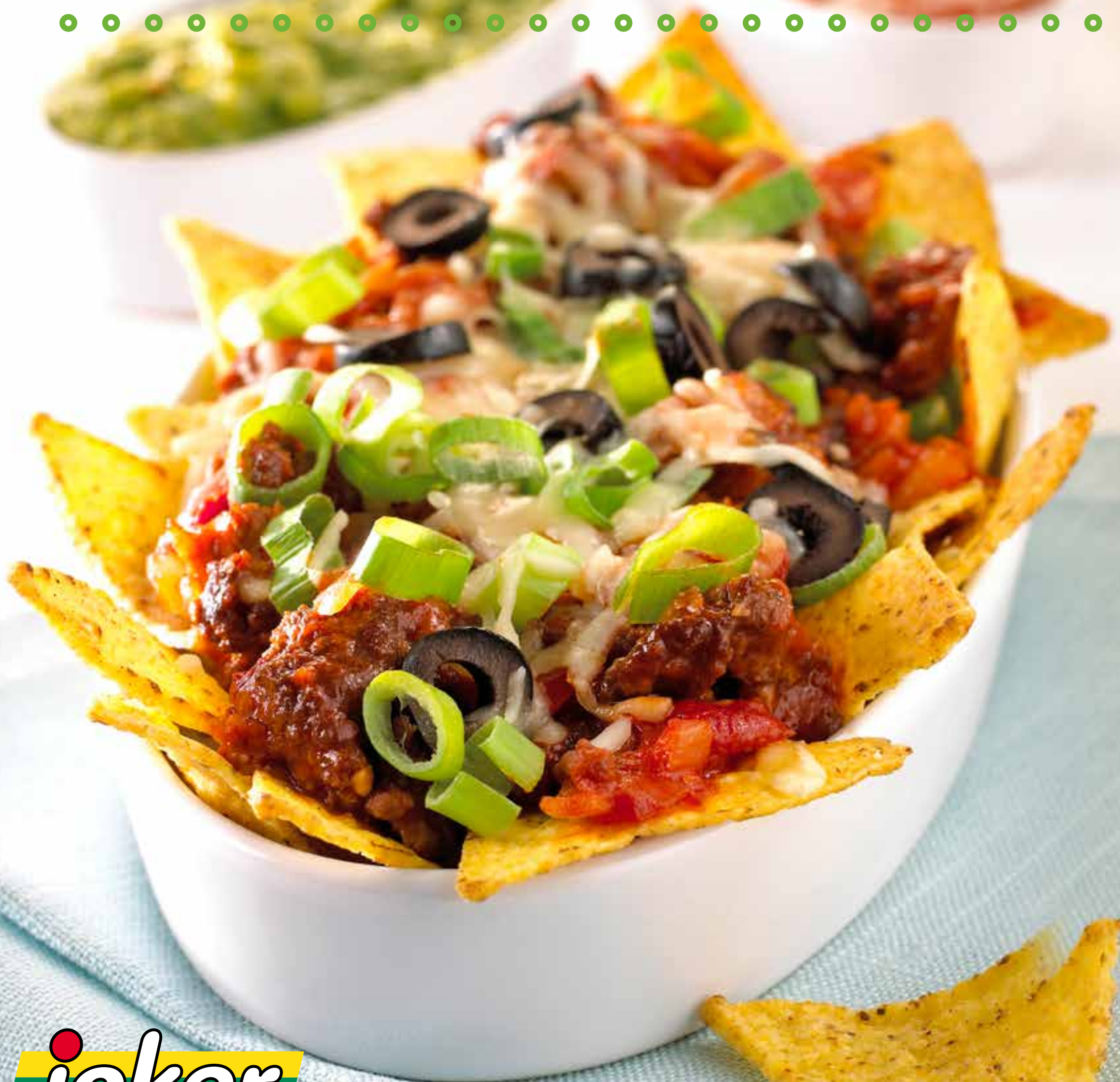


Oppskrifter til

HELGETACO!



HELGETACO

TACOHELG



BIFFTACO

s. 4



TACO MED
KYLLING

s. 6



TACOSALAT

s. 10



WRAPS MED
RØKELAKS

s. 11



HELGETACO TACOHJELG



TACO POKE
MED LAKS

s. 7



BURRITOS
MED KYLLING-
KJØTTDEIG

s. 8

NACHOS

s. 12



FAJITAS MED
REKER OG
MANGOSALSA

s. 14



TACOBİFF
MED GRØNN
SALSA OG SPRØ
TORTILLALEFSE

s. 15



D til 2155. Tilbudet gjelder hver fredag og lørdag til og med 11. november.



Hva med å lage en litt annerledes taco? Fredagstaco'n er nærmest å regne som en av Norges nasjonalretter. Bytter du ut kjøttdeigen og de ferdige krydderblandingene med strimlet biffkjøtt fra norsk storfe løfter du smaken og får en litt sunnere variant. Med følge av hjemmelaget guacamole og salsa i tortillaen er fredagskvelden reddet.

BIFFTACO



Porsjoner: 4 ⌚ 40–60 minutter 🍳 middels

Ingredienser:

- 600 g mørbrad av storfe i biffer
- ½ ts salt
- ¼ ts pepper
- 2 ss margarin til steking
- 8 tortillaer
- 1 pk babyspinat (à 65 g)
- 8 stilker frisk koriander

Hot krydderolje:

- ½ finhakket rød chili
- 1 båt revet hvitløk
- 1 ts malt spisskummen
- 1 ts paprikapulver
- 1½ ss olje

Guacamole:

- 2 avokadoer
- 1 ss sitron- eller limesaft
- 1 båt revet hvitløk
- ½ finhakket rød chili
- 1 ss finhakket frisk koriander
- ¼ ts salt
- ¼ ts pepper

Salsa:

- 2 tomater
- ½ agurk
- ½ gul paprika
- ½ rødløk
- 2 ss finhakket frisk koriander
- saften av ¼ lime
- ½ ss olivenolje
- ¼ ts salt
- ¼ ts pepper

Fremgangsmåte:

1. Bland sammen ingrediensene til krydderoljen. Ønsker du en mildere krydderolje, ta bort chilifrøene før du finhakker chilien.
2. Lag guacamole. Del avokadoen i to. Hakk forsiktig kniven i avokadosteinen, vri kniven til siden og ta ut steinen. Mos avokadoen med en gaffel og press over litt sitron-/limesaft. NB: Vær forsiktig når du gjør dette. Føler du deg ikke helt trygg med kniven kan du også fjerne steinen med en liten skje.
3. Bland most avokado med hvitløk, chili og koriander. Smak eventuelt til med salt og pepper. Legg avokadosteinen i guacamolen, da vil den holde på sin friske, grønne farge. Dekk til guacamolen og sett den kaldt til den skal brukes.
4. Lag salsa. Del tomatene i fire. Ta ut kjernen og skjær tomatkjøttet i terninger. Skjær agurk, paprika og rødløk i små terninger. Bland inn koriander, limesaft og olje og sett salsaen kaldt til den skal brukes. Tips: Frys gjerne ned tomatkjernene og bruk dem i en tomatsaus senere.
5. Krydre biffene med salt og pepper. Stek dem på sterk varme til det begynner å piple kjøttsaft på oversiden, 2–3 minutter. Snu biffene og stek dem videre til rosa kjøttsaft pipler frem, ca. 2 minutter. Da er biffene medium stekt. Pensle godt med krydderolje på begge sider av biffene mot slutten av steketiden.
6. Varm fullkornslefser etter anvisning på pakken. Fyll varme tortillalefser med spinat, frisk koriander, salsa og saftig biff skåret i skiver. Server guacamole og litt frisk lime ved siden av.





Server kyllingkjøttdeig med bønner, guacamole og salsa i sprø tacoskjell.

TACO

MED KYLLING



Porsjoner: 4 ⌚ 20–40 minutter 🍳 middels

Ingredienser:

- 400 g kyllingkjøttdeig
- 4 ss olje
- 1 hakket løk
- 2 båter finhakket hvitløk
- 1 revet gulrot
- ½ boks hermetiske brune bønner
- 1 boks hermetiske tomater
- ½ ts salt
- ¼ ts pepper
- 1 ts paprikapulver
- 2 krm malt kanel (kan sløyfes)
- 2 krm chilipulver (smak til)
- 2 krm tørket oregano
- 4 tacoskjell

Tomatsalsa:

- ½ rød chili
- ½ rød paprika
- 1 boks hermetiske tomater
- 4 ss frisk basilikum
- 2 dl olivenolje
- 2 presset lime
- 2 ts salt
- ½ ts pepper

Fremgangsmåte:

1. Varm olje i en kjele og stek kjøttdeig på middels varme.
2. Tilsett løk, hvitløk og gulrot og la det steke med kjøttdeigen til løken blir blank (ikke brun). Ha i bønner, hermetiske tomater og krydder. La alt trekke på svak varme i 5 minutter.
3. Varm tacoskjellene i ovnen i ca. 5 minutter og fordel fyllet på dem.
4. Ta frøene ut av chili og paprika med teskje. Ha alle ingrediensene i en matprosessor. Kjør maskinen til alt er grovhakket. Smak til med salt og pepper.

Server tacoskjellene med rømme, mais, paprika, guacamole, tomatsalsa, salat og revet ost.



TACO POKE

MED LAKS



Porsjoner: 4 ⌚ 20 minutter 🍳 enkel

Ingredienser:

- 500 g laksefilet, uten skinn og ben
- 1 ss frisk koriander
- 1 lime
- 2 ts sriracha chilisaus
- 2 ss olivenolje

Salsa:

- 1 sjalottløk
- ¼ rød chili
- 1 ss frisk koriander
- 4 tomater
- salt

Tilbehør:

- 1 isbergsalat
- 1 avokado
- 6 ss mais
- 3 dl lettrømme
- tortillachips

Fremgangsmåte:

Skjær laksefilet i terninger, grovhakk koriander og press saften av limen. Bland sammen koriander, limesaft, sriracha chilisaus og olivenolje, og bland det inn med lakseterningene.

Salsa:

Finhakk sjalottløk, chili og koriander, og skjær tomater i terninger. Bland det godt sammen og smak til med salt.

Tilbehør:

Skjær isbergsalat i strimler og avokado i terninger.

Ha salaten i bunnen av en skål og topp med avokado, mais, laks, salsa og lettrømme. Server med tortillachips.

*Taco poke er den nye fredagstacoen!
La deg bli hektet på denne friske,
sunne og deilige oppskriften som hele
familien kan nyte med god samvittighet.*



Foto: Synøve Dreyer

BURRITOS

MED KYLLINGKJØTTDEIG



Porsjoner: 4 🕒 20–40 minutter 🍳 middels

Ingredienser:

- 400 g kyllingkjøttdeig
- ½ løk
- 1 pose tacokrydder
- ca. 1 dl vann
- 1 glass tacosaus
- 1 liten boks hermetiske maiskorn
- 1 hakket rød paprika
- 1 dl revet hvitost
- 8 hvetetortilla

Guacamole:

- 1 avokado
- litt sitronsaft
- 1 båt revet hvitløk
- litt salt og kvernet pepper

Fremgangsmåte:

1. Varm tortillaene i stekeovn på 175 °C som anvist på pakken.
2. Stek kyllingkjøttdeig og løk i litt smør eller olje. Tilsett tacokrydder, vann og tacosaus. Kok i noen minutter og ha i mais og paprika.
3. Legg noen skjeer av kyllingfyllet på hver tortilla og rull sammen. Legg dem med skjøten ned på et smurt stekebrett eller i en ildfast form. Dryss over revet ost og gratiner burritosene i ovnen ved 225 °C til osten har smeltet.
4. Del avokadoen i to og ta ut steinen. Mos med en gaffel og bland inn resten av ingrediensene.

Server kyllingburritos med salat, rømme, tomatsalsa, guacamole og limebåter.





Burritos er superpopulært! Med kjøttdeig av kylling får du en litt magrere variant som er rask å lage og som både store og små ganske sikkert vil juble for.

TACOSALAT

Porsjoner: 4 🕒 under 20 minutter 🍳 enkel

Ingredienser:

- 400 g karbonadedeig eller kyllingkjøttdeig
- 2 ss flytende margarin
- 1 hakket løk
- 3 båter hakket hvitløk
- 2 hakkede tomater
- 1 boks hermetiske røde bønner
- 1 pose tacokrydder
- ½ ts salt
- ¼ ts pepper
- 1 isbergsalat
- 1 dl kesam original eller matyoghurt

Fremgangsmåte:

1. Stek hakket løk og hvitløk til det er mykt og blank. Tilsett karbonadedeig og stek den sammen med løken til den er ferdig, ca 5 minutter.
2. Tilsett tomater, bønner og krydder. Kok det hele i 2–3 minutter, til tomatene er myke. Smak til med salt og pepper.
3. Fordel salaten på tallerkener og topp med kjøttblandingen.

Tips: Bytt ut tacokrydderblandingen med 1 ts malt spisskummen og ½ ts malt chili eller eksperimenter med dine egne favorittkrydder!

Oppskrift fra matprat.no



Enkelte kan spise taco hele uken, og det går fint, bare man bruker hodet! Salathodet! I stedet for ferdig krydderblanding kan du krydre retten med malt spisskummen og chili. Har du friske krydderurter, så bland dem i salaten for ekstra smak. Og har du en klatt yoghurt og litt salsa, er det utmerket til.

*Som snadder, som
forrett, som fingermat og
matpakke. Snøfriskt
og røkt i en eventyrlig
kombo med spinat.
Wraps med røkelaks
smaker deilig i matboksen.*



WRAPS MED RØKELAKS



Porsjoner: 4 🕒 10 minutter 🍳 enkel

Ingredienser:

- 4 hvetetortilla
- 100 g røkelaks
- 1 pk Snøfrisk naturell
- ½ agurk
- fersk spinat/salatblader

Fremgangsmåte:

1. Vask spinat og salatblader. Skjær agurken i tynne skiver.
2. Smør lefsene med kremost og fordel noen lakseskiver over osten. Topp med agurkskiver og spinat/salatblader.
3. Rull tett sammen og legg rullen med skjøten ned. Del hver rull opp i 5 snitter og server.



Dette er skikkelig digg! En fantastisk deilig rett å be venner på, eller rett og slett en rett du kan hygge deg med helt alene.

NACHOS



Porsjoner: 4 🕒 under 20 minutter 🍳 middels

Ingredienser:

- 600 g kjøttdeig/karbonadedeig
- 1 løk
- 1 frisk rød chili i ringer
- 2 poser tacokrydder + vann etter anvisning på posen.
- 2 poser tortillachips á 200 g
- 1 boks hermetiske brune bønner
- 2 bokser salsa
- 1 finstrimlet purre
- 2 dl revet hvitost

Fremgangsmåte:

1. Fres kjøttdeig, finhakket løk og chili i en varm panne. Tilsett tacokrydder og vann og la sausen koke etter anvisning på pakken.
2. Legg tortillachipsen på et ildfast fat og fordel resten av ingrediensene på toppen, osten til slutt.
3. Gratiner i stekeovn på 225°C i ca. 5 minutter.

Du kan også bruke andre typer tex-mex-krydder som fajita, enchilada eller burrito.



Lag smakfulle fajitas i varme tortillalefser med reker, mangosalsa og rømmesaus. Denne oppskriften kan kanskje erstatte fredagstacoen?



Foto: Marianne Aronsen – MediaAdministrators

FAJITAS MED REKER OG MANGOSALSA

Porsjoner: 4 🕒 over 60 minutter 🍳 middels

Ingredienser:

- 400 g reker uten skall
- ½ rød chili
- 2 fedd hvitløk
- 4 vårløk
- 2 gule paprikaer
- 2 ss olje
- 1 lime
- 4 ss frisk koriander
- salt og pepper
- 8 tortillalefser

Mangosalsa:

- 1 mango
- 1 vårløk
- 1 lime
- 1 ss frisk mynte
- 1 krm salt

Rømmesaus:

- 1 ss rød chili
- 1 fedd hvitløk
- ½ lime
- 1½ dl lettrømme

Fremgangsmåte:

Rens chili for frø og hinner, og finhakk den, samt hvitløk og vårløk. Skjær paprika i strimler. Stek grønnsakene i varm olje i et par minutter til de er gjennomvarme. De må ikke bli bløte. Tilsett reker, saften av lime, hakket koriander, salt og pepper, og la alt lunes uten koking.

Mangosalsa:

Skjær mango i små terninger og vårløk i tynne skiver. Riv skallet og press saften av lime. Finhakk mynte. Vend sammen ingrediensene til mangosalsaen og la den stå og trekke i kjøleskap i ca. 1 time før servering.

Rømmesaus:

Finhakk chili og hvitløk, og riv skallet av lime. Bland sammen ingrediensene til rømmesausen og la den stå og trekke i kjøleskap i ca. 1 time før servering.

TACOBIFF MED GRØNN SALSA OG SPRØ TORTILALEFSE



Porsjoner: 4 🕒 30 minutter 🍳 middels

Ingredienser:

- 4 storfebiffer à 150 g (forslag ytrefilet)
- 1–2 ss olje til steking
- 1 pose tacokrydder
- 4–6 tortillalefser
- 1 beger lettrømme
- 4 maiskolber
- olje til steking

Grønn salsa:

- 1 grønn paprika
- ½ glass jalapeño
- 2 avokadoer
- 2 fedd hvitløk
- 1 vårløk
- koriander (kan sløyfes)
- saften av 2 lime (eller sitron)
- 4 ss olivenolje
- 1 ts salt

Fremgangsmåte:

1. Lag salsaen først: del avokadoene i to og ta forsiktig ut kjøttet med en skje. Hakk opp avokadokjøtt, paprika, jalapeño, hvitløk, vårløk og koriander. Bland alt med limesaft, salt og olivenolje. Fyll salsaen tilbake i avokadoskallet.
2. Stek biffen i olje til den er brun på begge sider. Ha over litt tacokrydder på slutten av steketiden. La biffen hvile mens du steker maiskolbene.
3. Klipp lefsene i fire (kakestykker) og legg de utover et bakepapir. Strø litt tacokrydder over og ha noen dråper med olje på hver lefsebit. Stek lefsene i noen minutter på 250°C til de er sprø.

Oppskrift fra joker.no

Foto: Bert René Synnevåg



Server biff, grønn salsa, mais og sprøstekte lefser med lettrømme. For hva er vel bedre enn en fredag med grønne sauser, tortillalefser, gyldne maiskolber og tacokrydret biff? Dette er måltidet som skal dyppes, hygges, gnages, nytes, deles og spises langsomt! Dette er maten både for vår på verandaen og vinterhygge ved peisen.

Nå får alle medlemmer av Joker GLAD
50 % TRUMF-BONUS
på alle taco-produkter fra Old El Paso
hver fredag og lørdag.

