

Inköpslista v.15

Lägg till tacotillbehör: riven ost, gräddfil, tomat, gurka och rödlök om så önskas.

1,5 gul lök
5-6 schalottenlökar
5 vitlöksklyftor
2 morötter
1 broccolihuvud
1 röd chilifrukt
1 citron (gärna eko)
1 lime
2 avocado
5 champinjoner
4 tomater
1/2 gurka
1/2 huvud isbergssallad
1 kruka koriander (kan uteslutas)
1 msk tomatpuré
1 burk krossade tomater
1,5 msk honung (kan uteslutas)
svarta+gröna oliver
2,5 dl torrt vitt vin (eller matlagningsvin)
1 buljongtärning fisk+ 1 tärning höns
2 msk hummerfond
1 dl teriyakisås
1 påse tacokryddor
maizena
sweet chilisås
tortillabröd
fullkornsnudlar (eller valfria)
1 burk/påse stora skalade räkor

smör och olja att steka i
2 dl grädde
2 dl matlagningsgrädde (fisksoppan)
2 dl creme fraiche
1 förp. fetaost

sambal oelek, soja, salt, svartpeppar och oregano
samt timjan, basilika, persilja efter smak (fisksoppa)

SALSA

1/2 gul lök
1 vitlöksklyfta
1/2 röd chilifrukt
1 burk krossad tomat
1 msk limesaft
1/2 msk honung
1/4 tsk salt
svartpeppar
1/2 krukakoriant (kan uteslutas)

GUACAMOLE

1/2 röd chilifrukt
1/2 tomat
2 avokado
2 tsk färskpressad limesaft
1 pressad vitlöksklyfta
hackad koriander (kan uteslutas)
2 msk olivolja
3/4 tsk salt
svartpeppar

500g älgfärs

1 påse tacokryddor (gärna eko)
smör/olja att steka i

tortillabröd, gräddfil, riven ost, rödlök, gurka, tomat

SALSA. Tärna löken och finhacka vitlöken. Skär chilin på längden, ta ut kärnorna och de vita, starka hinnorna. Finhacka. Koka upp allt utom koriandern och låt puttra ca 15 min. Hacka koriandern och låt puttra med 3 min. Smaka av och låt kallna.

GUACAMOLE. Finhacka chilin enligt ovan. Finhacka koriander och kärna ur och hacka tomat och avokado. Rör ihop allt till guacamolen och smaka av med salt och peppar.

KÖTTFÄRS: Tillaga enligt anvisningarna på förpackningen.

Värm tortillabröden i ugnen en stund och servera med tacofärs, salsasås, guacamole, gräddfil, riven ost, strimlad rödlök, gurka och tomat.