



Vika 44



Fyrir 2



30 mínútur

Buffaló blómkálstaco

með avókadó og ranch dressingu

Það sem þú þarft að eiga: Salt, pipar og ólífuoloía.

Það sem þarf að hafa við hendina: Hnífur, skurðarbretti, ofnskúffa og panna.

Gott er að lesa vel yfir uppskriftina áður en byrjað er að elda. Stillið ofninn á 200°C og blástur.

Geymið hráefnin í kæli og skolið grænmeti fyrir notkun. Allar uppskriftir geta innihaldið hnetur í sneffilmagni.

HRÁEFNI



400 gr
Blómkál



150 ml
Buffaló marinerung



100 ml
Buffaló gljái



50 gr
Salat



1 stk
Avókadó



1/2 stk
Rauðlaukur



100 ml
Ranch dressing



6 stk
Tortilla kökur

VERÐI YKKUR AÐ GÓÐU!

www.einntveir.is

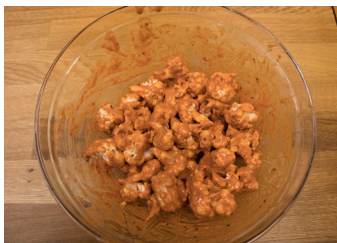


581 1200

LEIÐBEININGAR



Skref 1 Hitið ofninn í 200°C og setjið álpappír eða bökunarpappír á ofnskúffu. Skerið blómkálið í meðalstóra bita.



Skref 2 Setjið blómkálið í skál og veltið því vel uppúr buffaló marinerungunni. Dreifið því síðan á ofnplötuna og bakið í um það bil 20 mínútur í ofninum, veltið blómkálinu þegar 10 mínútur eru liðnar af tímanum.



Skref 3 Skerið avókadóið langsum og fjarlægið steininn og hýðið. Skerið avókadóið síðan í fallegar sneiðar ásamt rauðlauknum og rífið salatið niður.



Skref 4 Hitið tortilla kökurnar á pönnu á miðlungs hita í um það bil 15 sekúndur á hvorri hlið. Þegar blómkálið er tilbúið skulið þið setja það í skál og dreifa buffaló gljáanum yfir, hrærið varlega saman.



Skref 5 Dreifið salatinu, avókadóinu og rauðlauknum á tortillakökurnar. Toppið með blómkálsbitunum og ranch dressingunni og lokið kökunum varlega. Njótið vel!

NÆRINGARGILDI Í 100 G

136 kcal | Fita: 8,4 g | Mettuð fita: 0,8 g | Kolvetni: 12,1 g | P.a. Sykur: 1,1 g | Trefjar: 1,9 g | Prótín: 3,0 g