

Mexicansk flute med frisk avocado-tomatsalat



Skær løg og peberfrugt i små tern og steg dem i olivenolie i et par minutter, til de begynder at tage farve. Tilsæt spidskommen og paprika og vend det rundt. Tilsæt kødsovs og kidneybønner samt tomatpuré og vand. Lad det simre et par minutter, til væden er kogt ind, og smag til med salt og peber. Flæk flutet og smør sovsen på. Drys med cheddar og gratiner flutene i ovnen i 10 min. ved 200°C. Lad flutene køle af, før de pakkes i madpakken sammen med stykker af avocado og tomat vendt med limesaft. Flutene kan sagtens frysnes, når de er afkølet.

Energi pr. person: 2832KJ/677Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 6,8 g.

Kulhydrat: 13,9 g.

Fedt: 7,1 g.