



DIN MIDDAG. DITT SYSTEM. 6 PORTIONER.

Det här receptet kan vara startpunkten — ett fat i ugnen som ger dig sex portioner hög-protein mat. Klart på 45 minuter och håller sig fint i kylan i flera dagar.

**407**

kcal

31 g

protein

14 g

fett

36 g

kolh.

Ingredienser & tillagning sida 2



UGNSBAKAD TACO MED NÖTFÄRS OCH SÖTPOTATIS · 6 PORTIONER · 407 KCAL

Ingredienser

1 st	Lök, gul	2 tsk	Oregano, torkad
2 klyftor	Vitlök	1 tsk	Salt
500 g	Nötfärs, 12% fett	0,3 tsk	Svartpeppar
1 förp	Tacokrydda	1 msk	Jalapeño, inlagd
230 g	Svarta bönor, konserv	1 st	Lime
2 dl	Majskorn, frysta	3 dl	Riven ost, mager 12%
2 st	Tomat	2 st	Vårlök
500 g	Sötpotatis	0,5 dl	Färsk koriander
500 g	Krossad tomat, konserv		

Gör så här

1

Förbered

Hacka lök och vitlök.

2

Bryn färsen

Stek färsen i en het stekpanna på medelvärme och sönderdela den. Inget extra fett behövs — är den magrare, tillsätt lite olja.

3

Smaksätt

Tillsätt lök och vitlök, stek någon minut. Tillsätt tacokrydda och fördela allt i en stor ugnform.

4

Sätt ugnen

225°.

5

Förbered grönsakerna

Skölj bönorna, tärna tomaterna och skala och tärna sötpotatisen.



6

Blanda fyllningen

Blanda sötpotatis, bönor, tomater och majs i en bunke. Tillsätt krossad tomat, oregano, limesaft, jalapeño, salt och peppar. Smaka av.

7

Ugn, omgång 1

Fördela grönsaksblandningen över köttfärsen. In i mitten av ugnen ca 30 minuter.

8

Ugn, omgång 2

Ta ut formen, strö över osten. Tillbaka i ugnen ytterligare ca 15 minuter.

9

Toppa & servera

Strimlad vårlök och färsk koriander innan servering.

Kost är inte raket-vetenskap.

Men du behöver rätt system.

CFP online coaching: individanpassad kost, träningsplan och daglig support via app.

Boka gratis samtal

Ansök till coaching

centerforprogression.se