

# Quesadillas med tacofyllning.

Att äta ute är ett fantastiskt sätt att umgås. Särskilt om man med äta ute menar att äta sin middag ute i naturen. Med en knytis-picknick eller en enkel måltid som lagas på plats har alla råd att vara med! Det är också ett fantastiskt sätt att umgås med naturen, eller med sina egna tankar.

För att det ska gå snabbt i skogen, förbered tacofärs och majskräm hemma, hacka även upp grönsakerna och ta med färdiga hemifrån. Receptet kommer från Hanna Olvenmarks bok "Portionen under tian: Äta ute."



4



40 MIN

Tex Mex

Vegetariskt

Picknick

## Tacofärs (förbereds hemma)

### Ingredienser:

2 dl belugalinser (eller gröna linser)  
1 chili  
1 vitlöksklyfta  
olja att steka i  
2 tsk spiskummin  
1 tsk paprikapulver  
3 msk tomatpuré  
1/2 grönsaksbuljongtärning

salt  
peppar

**Gör så här:**

1. Koka linserna i rikligt med vatten tills de är mjuka, 25-30 minuter. Häll av vattnet och ställ åt sidan.
2. Hacka chili och vitlök och fräs i olja tillsammans med spiskummin och paprikapulver tills de mjuknar. Lägg i linserna och rör om.
3. Rör i tomatpuré och ev lite vatten, det ska vara som en röra. Smula i den halva buljongtärningen och smaka av med salt och peppar. Lägg i en burk eller matlåda.

## Majskräm (förbereds hemma)

**Ingredienser:**

1/2 grön chili  
4 dl fryst majs  
50 g ost av smakrik sort  
1/2 lime, saften  
salt  
peppar

**Gör så här:**

1. Hacka chilin. Rosta tillsammans med majskornen i en torr stekpanna tills majsens har fått lite färg.
2. Mixa tillsammans med ost till en kräm.
3. Pressa i lime och smaka av med salt och peppar. Lägg i en burk.

## Tillagning på plats ute i naturen

**Ingredienser:**

8 tortillabröd  
hackade grönsaker, och frukt och ev jalapenos  
tacofärs och majskräm

**Gör så här:**

1. Bred majskrämen på tortillabröden. Lägg över tacofärs. Lägg på hackade grönsaker och eventuellt jalapeno. Ta de resterande fyra bröden och lägg över som lock. Tryck till.
2. Tänd stormköket och ställ på stekpannan. Stek de fyllda tortillabröden i torr stekpanna tills bröden fått fin färg. Skär upp i bitar.

## Vin som passar till texmex i naturen:



Spara i lista

## CHILL OUT Shiraz California

Systembolagsnummer: 22826

79,00 kr

---

När man ska ut i naturen är det såklart smidigt att ta med sig ett vin i PET flaska. CHILL OUT Shiraz California passar fint till quesadillas, det har en fyllig och relativt mjuk smak med koncentrerad frukt med inslag av körsbär, blåbär, björnbär och ek.

### Se också



### Så väljer du rätt rosévin.

Rosévin blir alltmer populärt och inte bara något vi dricker under sommarmånaderna. Här får du en guide kring hur du väljer rosévin utefter mat, tillfälle och sammanhang.

[Läs mer](#)

---



Så gör du promenaden till en upplevelse.

Hanna Olvenmark som tidigare gjort stor succé släpper sin tredje bok: Portionen under tian: Äta ute där hon tipsar om mat att ta med ut i naturen.

[Läs mer](#)

---



## 10 goda picknickrecept.

Här hittar du 10 picknickvänliga recept med tillhörande dryckestips. Perfekt för dig som älskar att vika ut filten och bjuda på en måltid i det gröna.

[Läs mer](#)

---

Utskrift