

Tortillada

50

Recept för
tortillapress



Tortillada

Innehållsförteckning

50.....	1
Tips för vård av gjutjärn	4
Fördelar med Tortillapress.....	5
Mjöltortillas.....	6
Mandelmjöltortillas.....	7
Bönor och flask-quesadillas	8
Krämig kyckling-quesadillas.....	9
Koriander smaksatt mjöltortillor.....	11
Majs tortillas	12
Nötköttburrito	13
Kyckling-enchilada	14
Tortilla Chips	15
Apple Taquitos.....	16
Skillet Chicken Tortilla Pie.....	17
Tortilla French Toast.....	19
Koreanska nötköttacos	20
Kyckling och Poblano-chilaquiles	22
Färska krabbtacos.....	24
Efterrättacos med persikor och grädde	25
Frukostburrito	26
Grönchilikyckling-enchiladas.....	28
Mexikansk tortillasoppa.....	29
Ceviche de Camarón.....	31
Huevos Rancheros	33
Migas.....	35
Efterrättnachos	36
Kyckling Taco-sallad med Tortilla-remsor	37
Wrap med svarta bönor och hummus	39
Veganska tacos.....	40
Sötpotatis, avokado och svarta bönor Tacos.....	41
Burritos med bacon, ägg och svamp	42
Bacon och ägg-quesadillas.....	43
Fullkornstortillor	44
Wraps med tonfisk, äpple och avokado	45

Tortillada

Wraps med spenat och kalkon	46
Wrap med skinka och ost.....	47
Wraps med avokado, svarta bönor och fetaost	48
Taco Hobo.....	49
Strimlad nötkött-flautas	51
Stek Fajitas med kål och salladslökar	53
Kryddig Chipotle kyckling-tostadas	55
Chicken Pesto Wraps	57
Tortilla kyckling-trumsticks.....	58
Nötköttwraps.....	59
Bakade kycklingtortillor	60
Pepperoni tortillapizzor.....	61
Snabba quesadillas	62
Bönor och ost-quesadillas	63
Kycklingortillagryta.....	64
Frukostkorvtortillor.....	66
Snabb sötpotatis, svamp och svarta bönor Burrito.....	67
Äggröra med chorizo och tortillor	69
Frukostchorizo-tacos.....	70

Tips för vård av gjutjärn

Gjutjärnmaterialet är tjockare jämfört med rostfritt stål och har många fördelar när det används i köket. Det tål höga temperaturer och om de sköts om ser de snygga och vintage ut. Om du har gjutjärnsredskap hemma är det viktigt att veta hur man tar hand om dem ordentligt.

1. Rengöringstips

Om du nyligen fått din nya eller andrahandstortillapress av gjutjärn, bör du börja rengöra den. Det rekommenderas att rengöra gjutjärnsredskapen med en nylonborste. Det finns en myt om att tvål inte ska användas för att tvätta gjutjärn, det är inte sant, du kan använda det i mycket liten mängd. Använd inte mycket vatten för rengöring. Om det sitter kvar bitar på ytan kan du använda en plastskapa och ta bort dem försiktigt. Håll bara lite varmt vatten på ytan och låt vila i 1 minut, och ta sedan bort bitarna som fastnat, de lossnar lätt. Kom ihåg att torka pressen efter rengöring och smörj med oljekoksspray efter att du tvättat den, detta skyddar ytan.

2. Smakstips

Alla köksapparater av gjutjärn bör smörjas efter en tid, detta hjälper till att få tillbaka sin glans och skyddar också mot rost. Din tortillapress behöver också smörjas då och då om du vill att den ska se snygg ut och hålla längre. Processen är mycket enkel; du behöver i princip bara skrubba pressen väl i varmt tvålsvatten. Torka sedan ordentligt och sprid ett tunt lager vegetabilisk olja på ytan. Placera den i ugnen uppvärmd till 190 C och baka i 1 timme. Det är bättre att använda vegetabilisk olja eller kokossmör för denna procedur, eller så kan du använda en smörjspray. Smörj din press igen varje gång du märker att den blir rostig, matt eller fläckig.

3. Lagringstips

Torka alltid dina gjutjärnsapparater före förvaring. Skåpet för förvaring bör också vara torrt, så förvara den inte under diskbänken. Om du har en gjutjärnstortillapress, lägg en pappershandduk mellan två skivor, det kan hjälpa till att undvika repor på ytan. Du kan också smörja gjutjärnsytan med matlagningsspray innan du lagrar den, detta skyddar ytan från luft och vatten. Stapla inte tunga gjutjärnsredskap, eftersom det också kan repa ytan, så ordna utrymmet i dina skåp.

Gjutjärnsredskapen kan se ut som nya och håller länge om du tar hand om dem rätt. Det är därför det är viktigt att komma ihåg dessa enkla tips.

Tortillada

Fördelar med Tortillapress

Gillar du hemlagad tortillas men vill inte göra dem själv på grund av en komplicerad tillagningsprocess? Många föredrar att köpa färdiga tortillor i butiken eftersom de inte vet hur man gör dem hemma lätt och snabbt. Det finns ett sätt att göra tillagningsprocessen enklare, använd bara en tortillapress!

En tortillapress är vanligtvis gjord av gjutjärn, den har 2 platta tunga skivor med gångjärns. Det finns ett handtag på den övre skivan för att trycka ner och platta till degen.

För att avlägsna degen från pressen är det bäst att klä båda plattorna med ugnspapper eller foliepapper.

Det finns inget tortillamärke som kan jämföras med smaken av hemlagad tortillas.

Det är mycket svårare att göra tortillor utan press. Det finns några sätt att göra tortillor med andra redskap. Du måste använda två skärbrädor och täcka dem med papper eller ett omslag. Lägg degen på en bräda och tryck ner degen långsamt och försiktigt.

Det andra sättet är att använda en kavel. Alla dessa är mer tidskrävande än att använda en tortillapress.

Så vad är fördelarna med att använda en tortillapress och laga hemlagad tortillas? Det finns många av dem:

1. Tids- och energibesparing

Den största fördelen med att använda en tortillapress är tidsbesparing. Att ha en press gör det lättare och snabbare att laga hemlagad tortillas. Du behöver inte leta efter rätt skärbrädor eller en kavel och slösa inte bort din energi. Dessutom kommer du inte att kunna hitta en ursäkt för att inte laga läckra tortillor till din familj.

2. Anpassade recept

Du kan skapa ditt eget tortillarecept och laga dem på nolltid med pressen. Du kan till exempel göra glutenfria tortillor om du inte äter gluten eller lagar söta frukosttortillor för din familj. Du kan skapa vilket recept du vill!

3. Spara pengar

Om du gillar mexikansk mat och köper det ofta från restauranger kan du spara pengar genom att laga dina favorit mexikanska rätter hemma. Tacos, burritos, quesadillas, du kan göra allt själv med läckra hemlagade tortillor.

4. Omväxling.

Du kan använda tortillapress inte bara för tortillor, och det här är det bästa. Det finns tillfällen när du vill göra hemlagad pizza eller en paj, du kan använda din tortillapress för att göra skorpor. Den kan också användas för att göra indiska roti. Välj bara ditt favoritdegrecept och tryck ihop plattorna!

Tortillada

Mjöltortillas



Tillagningstid: 5 minuter

Portioner: 10–13

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.

Tortillada

Mandelmjöltortillas



Tillagningstid: 5 minuter

Portioner: 8

Ingredienser

- 100 g malet blancherat mandelmjöl
- 4 msk kokosmjöl
- 1 tesked xantangummi
- 1 tsk bakpulver
- 1/2 tsk salt
- 1 ägg, rumstemperatur, slagen
- 4 matskedar ljummet vatten

Instruktioner

1. Tillsätt ägg, mandelmjöl, kokosmjöl, xantangummi, bakpulver, salt och vatten i en mixer och blanda till en jämn smet. Vik in degen i en plastfolie och kyl den i minst 10 minuter.
2. Lägg ugnspapper på tortillapressens båda sidor. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
3. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 15–20 sekunder per sida.

Tortillada

Böner och flask-quesadillas



Tillagningstid: 5 minuter

Portioner: 4

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 1 burk (580 g) bakade böner och fläskkött
- 225 g cheddarost, strimlad
- 125 ml gräddfil
- 2 teskedar vegetabilisk olja

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Häll böner i en skål och mosa löst med gaffel.
6. Placera tortillor på en plan yta och borsta kanterna med vatten, tillsätt sedan böner och ost, hälften av varje. Vik över och pressa kanterna för att tätas.
7. Värm olja i stekpannan på medelhög värme och stek sedan den ena tortillan efter den andra i cirka 3 minuter per sida. Låt svalna lite, servera med gräddfil.

Tortillada

Krämig kyckling–quesadillas



Tillagningstid: 15 minuter

Portioner: 6

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 2 st kycklingfiléer
- 1 burk (300 g) kycklingsoppa med kondenserad grädde
- 113 g cheddarost, strimlad
- 125 ml gräddfil
- 64 g salsa

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.

Tortillada

5. Förvärm ugnen till 200 C. Blanda kycklingsoppan och kycklingfiléerna med ost i en skål.
6. Håll tortillor på 2 bakpannor och borsta sedan kanterna med vatten, håll upp kycklingblandningen på halva sidan av varje tortilla. Vik över, pressa kanterna för att tätas.
7. Tillaga i 10 minuter; servera med gräddfil och salsa.

Tortillada

Koriander smaksatt mjöltortillor



Tillagningstid: 15 minuter

Portioner: 12

Ingredienser

- 256 g färsk koriander, hackad
- 2 koppar (255 g) vetemjöl
- 32 g ister, hackad
- 1 msk vegetabilisk olja
- 1 tsk kosher salt

Instruktioner

1. Koka cirka 1,2 liter vatten i en kastrull på medelhög värme. Koka koriander i vatten i 1 minut. Töm koriander som lämnar $\frac{3}{4}$ kopp kokvatten.
2. Blanda kokvatten, koriander och salt i mixern tills den är jämn, låt svalna.
3. Tillsätt mjöl och ister i en skål och blanda ordentligt. Tillsätt vegetabilisk olja och tillsätt sedan $\frac{1}{2}$ kopp koriandervatten för att bilda deg. Lägg degen på en arbetsyta och knåda i 5–7 minuter. Låt vila i cirka 30 minuter.
4. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
5. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.

Tortillada

Majs tortillas



Tillagningstid: 10 minuter

Portioner: 15

Ingredienser

- 260 g masa harina för tortillor
- 250 ml varmt vatten
- 2 msk vatten, vid rumstemperatur

Instruktioner

1. Blanda masa harina och varmt vatten i en skål. Täck över och låt vila i cirka 30 minuter.
2. Knåda degen och tillsätt vatten i rumstemperatur. Knåda tills du får slät deg.
3. Lägg ugnspapper på tortillapressens båda sidor. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 15–20 sekunder per sida.

Tortillada

Nötköttburrito



Tillagningstid: 20 minuter

Portioner: 6

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 450 g nötkött
- 1 burk (425 g) svarta bönor, sköljda, dränerade
- 64 g ost med mexikansk blandning, strimlad
- 32 g gröna lök, skivad
- 128 g salsa
- 250 ml vatten
- 125 ml gräddfil
- 1 paket tacokrydda

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida. Låt svalna lite och hugga.
5. Förvärm en stekpanna på medelhög värme och stek sedan nötköttet i 9 minuter, rör om ofta. Tillsätt vatten, bönor, salsa och tacokrydda och tillaga sedan i 3 minuter på medium värme.
6. Sänk värmen till låg och tillsätt sedan tortillor och ost. Ta bort från värmen och låt osten smälta.
7. Tillsätt lök och gräddfil, servera varm.

Tortillada

Kyckling–enchilada



Tillagningstid: 10 minuter

Portioner: 6

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 256 g kyckling, kokt, strimlad
- 32 g grön lök, skivad
- 128 g ost med mexikansk blandning, strimlad
- 64 g tjock salsa
- 125 ml gräddfil
- 65 ml vatten
- ½ tesked kummin
- ½ tesked torkad oregano

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida. Låt svalna och skiva tortillorna.
5. Tillsätt kyckling i samma kastrull, tillsätt sås, salsa, vatten, kummin och oregano. Låt koka upp och koka i cirka 10 minuter.
6. Tillsätt tortilla och ost. Ta bort från värmen. Strö skålen med lök och servera toppad med gräddfil.

Tortillada

Tortilla Chips



Tillagningstid: 15 minuter

Portioner: 6 – 8

Ingredienser

- 260 g masa harina för tortillor
- 250 ml varmt vatten
- 2 msk vatten, vid rumstemperatur
- Rapsolja, för stekning
- Smaka av med salt

Instruktioner

1. Blanda masa harina och varmt vatten i en skål. Täck över och låt vila i cirka 30 minuter.
2. Knåda degen och tillsätt vatten i rumstemperatur. Knåda tills du får slät deg.
3. Lägg ugnspapper på tortillapressens båda sidor. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 15–20 sekunder per sida. Låt svalna och skär i trianglar.
5. Förvärm olja i en stekpanna till 350°F. Placera ett galler på en bakplåt.
6. Stek tortillas i olja i satser i 1 minut.
7. När du är klar, överför den till racket och krydda med salt medan den fortfarande är varm. Låt svalna och servera.

Tortillada

Apple Taquitos



Tillagningstid: 15 minuter

Portioner: 12

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 1 burk (560 g) äppelpajfyllning, hackad
- 32 g smör, smält
- 1 tsk kanel
- 64 g socker

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Förvärm ugnen till 176 C. Pensla en bakplåt med smör. Blanda kanel och socker i en skål.
6. Placera tortillor på en plan yta, lägg sedan på var och en med 2 matskedar äppelpajfyllning och rulla upp. Borsta tortillor med smör och doppa var och en i kanelblandningen. Lägg på bakplåten och baka i 15 minuter.

Tortillada

Skillet Chicken Tortilla Pie



Tillagningstid: 1 timme

Portioner: 12

Ingredienser

- 520 g masa harina för tortillor
- 500 ml varmt vatten
- 4 msk vatten, vid rumstemperatur
- 900 g kycklingbröst utan ben, skalade
- 400 g Mozzarellaost, strimlad
- 2 msk tacokrydda
- *För såsen:*
- 375 ml kycklingsbuljong
- 2 burkar (800 g) tomater, tärnade
- 1 gul lök, hackad
- 4 vitlöksklyftor, hackade
- 2 msk olja
- 2 teskedar chilipulver
- 1 tsk oregano
- 2 teskedar kummin
- 1 ½ tesked salt

Instruktioner

1. Blanda masa harina och varmt vatten i en skål. Täck över och låt vila i cirka 30 minuter.
2. Knåda degen och tillsätt vatten i rumstemperatur. Knåda tills du får slät deg.
3. Lägg ugnspapper på tortillapressens båda sidor. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.

Tortillada

4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 15–20 sekunder per sida.
5. Förvärm olja i en stekpanna på medelhög värme och stek löken i ca 5–7 minuter. Sänk värmen till låg och tillsätt kummin, chilipulver, vitlök, oregano och salt, stek i 3 minuter.
6. Tillsätt tomater och kycklingbuljong, koka upp allt. Koka i ca 7 minuter. Puré med en mixer.
7. Krydda kycklingbröst med salt, tillsätt olja i en stekpanna och stek kycklingen på medium–låg värme tills båda sidor blir bruna. Tillsätt såsen och stek i 8 minuter. Ta bort kycklingen från pannan..
8. Förvärm ugnen till 176 C. Förbered en bakplåt, lägg 5 tortillor doppade i sås på arket.
9. Tillsätt ca 1 msk ost, 1 msk kyckling och $\frac{3}{4}$ koppsås. Upprepa skikten. Gör 2 pajer.
10. Täck pajerna med folie och baka i 25 minuter.

Tortillada

Tortilla French Toast



Tillagningstid: 5 minuter

Portioner: 4

Ingredienser

- 1 ägg
- 65 ml mjölk
- 1 msk osaltat smör
- 1 msk vaniljextrakt
- 32 g socker
- 1 tesked kanel

För tortillor:

- 100 g malet blancherat mandelmjöl
- 4 msk kokosmjöl
- 1 tesked xantangummi
- 1 tsk bakpulver
- 1/2 tsk salt
- 1 ägg, vid rumstemperatur, slagen
- 4 matskedar ljummet vatten

Instruktioner

1. Tillsätt ägg, mandelmjöl, kokosmjöl, xantangummi, bakpulver, salt och vatten i en mixer och blanda tills de kombinerats. Vik degen i en plastfolie och kyl den i minst 10 minuter.
2. Lägg ugnspapper på tortillapressens båda sidor. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
3. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 15–20 sekunder per sida.
4. Vispa ägg, vanilj och mjölk i en skål. Blanda socker och kanel i en separat skål.
5. Förvärm en panna på medium värme och pensla med smör.
6. Doppa tortillor i äggblandningen, stek tills båda sidor är gyllenbruna.
7. Rulla över kanelsocker, vik och servera.

Tortillada

Koreanska nötkötttacos



Tillagningstid: 10 minuter

Portioner: 12

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
 - 3 msk kokosfett
 - 1 tsk salt
 - 2 tsk bakpulver
 - 375 ml vatten
 - 1 ½ kg biff, skivad
 - 1 lila kål, strimlad
 - 1 avokado, skivad
 - 1/3 koriander gäng, hackad
- För marinaden:*
- 4 msk sesamolja
 - 4 vitlöksklyftor, malet
 - 1 msk färsk ingefära, malet
 - ¼ kopp sojasås
 - ¼ kopp brunt socker
 - ¼ kopp varmt vatten
 - ¼ tsk malen svartpeppar
- För såsen:*
- 1/3 kopp gräddfil
 - ¼ kopp majonäs
 - 1 tsk Srirachasås
 - 1 tsk vitlökspulver
 - 2 msk limejuice

Instruktioner

Tortillada

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Blanda alla marinadingredienser i en skål och tillsätt nötköttskivorna. Kasta väl för att belägga, täcka och kyla i minst 4 timmar.
6. Förvärm olja i en stekpanna på medium värme. Tillsätt kött och stek i 7–8 minuter tills köttet är stekt på alla sidor.
7. Förvärm en separat stekpanna på medelvärme och lägg tortillor på stekpannan, värm och vänd den till andra sidan.
8. Blanda alla såsingredienserna i en skål.
9. Placera nötköttblandningen ovanpå varje tortilla, tillsätt kål, avokado och koriander ovanpå, droppa med tacosås och servera.

Tortillada

Kyckling och Poblano-chilaquiles



Tillagningstid: 45 minuter

Portioner: 2

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 2 kycklingbröst, kokta, strimlade
- 2 vitlöksklyftor, malet
- 1 avokado, skivad
- 1 gäng koriander
- 1 lime, saftad
- 1 poblanopeppar, hackad
- 1 schalottenlök, hackad
- 1 lök, hackad
- ½ huvud escarolesallat, hackad
- 1 burk (225 g) tomatsås
- 2 msk mexikansk kryddblandning
- 56 g queso fresco

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.

Tortillada

3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Förvärm ugnen till 200 C. Skär tortillorna i remsor och sprid på bakplåten. I 15 minuter.
6. Förvärm olja i en kastrull på medium värme. Tillsätt lök, peppar och vitlök, koka i ca 2–3 minuter.
7. Tillsätt tomatsås, kyckling, koriander, kryddor och cirka 125 ml vatten. Koka i ca 10 minuter.
8. Blanda limejuice, ca 2 msk olja och schalottenlök i en skål. Tillsätt tortillaremsor och schalottenlökblandning i pannan och rör om för att kombinera.
9. Servera toppad med avokado och koriander.

Tortillada

Färska krabbtacos



Tillagningstid: 15 minuter

Portioner: 4

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 225 g krabbkött
- 3 msk olivolja
- 1 msk limejuice
- 1 msk färsk mynta, hackad
- 2 tomater, hackade
- 2 rädisor, tärnade
- ½ rödlök, hackad
- 1 paprika, tärnad
- 1 jalapeño, hackad
- 32 g färsk koriander, hackad
- 2 teskedar Sriracha
- Smaka av med salt

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Blanda tomater, rädisor, rödlök, 2 msk koriander och Sriracha i en skål. Krydda med salt och rör om.
6. Blanda i en separat skål jalapeño, paprika, olivolja, limejuice, mynta och kvarvarande koriander. Tillsätt krabbkött och krydda med salt, rör om för att kombinera.
7. Toppa varje tortilla med krabbköttblandningen och toppa med salsa. Servera.

Tortillada

Efterrättacos med persikor och grädde



Tillagningstid: 15 minuter

Portioner: 6

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- Portioner: 6
- 113 g gräddost
- 1 tsk vaniljextrakt
- 128 g pulveriserat socker
- 1 ½ matsked grädde

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Tillsätt vanilj och blanda väl.
6. Tillsätt pulveriserat socker och vispa väl. Tillsätt grädde och blanda igen.
7. Sked blandningen på tortillorna och lägg på persikor. Servera.

Tortillada

Frukostburrito



Tillagningstid: 15 minuter

Portioner: 4

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 4 ägg
- 2 äggvitor
- ½ rödlök, tärnad
- 1 paprika, tärnad
- 1 tomat, tärnad
- 1 avokado, hackad
- 1 kopp konserverade svarta bönor, sköljda, dränerade
- 1/3 kopp Pepper Jack ost, strimlad
- ¼ kopp salsa
- ¼ tesked chiliflingor
- Salt och peppar efter smak

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Förvärm en stekpanna på medelvärme. Tillsätt lök och paprika och stek i ca 6–8 minuter.
6. Tillsätt svarta bönor och chiliflingor, stek i 3 minuter. Krydda med salt och peppar.

Tortillada

7. Vispa ägg och äggvita tillsammans i en skål. Tillsätt ost.
8. Tillsätt ägg i pannan och sänk värmen till låg. Klättra tills äggen är kokta i cirka 3–4 minuter.
9. Toppa varje tortilla med salsa, svartbönablandning, äggröra, tomat och avokado.
10. Rulla upp till burrito och servera.

Tortillada

Grönchilikyckling-enchiladas



Tillagningstid: 30 minuter

Portioner: 4

Ingredienser

- 260 g masa harina för tortillor
- 250 ml varmt vatten
- 2 msk vatten, vid rumstemperatur
- 350 ml benfri kycklingbröst utan skinn, kokt
- 1/2 kopp lätt cheddarostsoppa
- 1 1/4 koppar lätt gräddkycklingsoppa
- 1/4 kopp gröna chili, hackad
- 9 vita majstortillor
- 3/4 kopp minskad mozzarellaost, strimlad

Instruktioner

1. Blanda masa harina och varmt vatten i en skål. Täck över och låt vila i cirka 30 minuter.
2. Knåda degen och tillsätt vatten i rumstemperatur. Knåda tills du får slät deg.
3. Lägg ugnspapper på tortillapressens båda sidor. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 15–20 sekunder per sida.
5. Förvärm ugnen till 176 ° C. Förbered en ugnform och belägg den med matlagningsspray.
6. Blanda kyckling, soppor, chili, salt och peppar i en skål.
7. Skikt tortillor, kycklingblandning och ost i bakplåten.
8. Baka i 30 minuter och servera.

Tortillada

Mexikansk tortillasoppa



Tillagningstid: 30 minuter

Portioner: 6

Ingredienser

- 260 g masa harina för tortillor
- 250 ml varmt vatten
- 2 msk vatten, vid rumstemperatur
- 2 burkar (396 g vardera) fettfri, mindre natrium kycklingbuljong
- 1 burk (396 g) tärnade tomater
- 340 g kycklingbröst, skinnfritt, benfritt, tärnat
- 2 teskedar olivolja
- 1 lök, hackad
- 1 paprika, hackad
- 2 vitlöksklyftor, malet
- 3/4 tsk mald kummin
- 3/4 tesked chilipulver
- 50 g färsk koriander, hackad
- 64 g ost med reducerad fetthalt, strimlad
- 1 lime, skuren i kilar
- Salt, peppar, efter smak

Instruktioner

1. Blanda masa harina och varmt vatten i en skål. Täck över och låt vila i cirka 30 minuter.
2. Knåda degen och tillsätt vatten i rumstemperatur. Knåda tills du får slät deg.
3. Lägg ugnspapper på tortillapressens båda sidor. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 15–20 sekunder per sida.
5. Förvärm ugnen till 200 C. Skär tortillorna i remsor och sprid på bakplåten. I 15 minuter.
6. Förvärm olja i en kastrull på medelhög värme. Tillsätt kyckling och stek i ca 3–4 minuter. Överför till en tallrik.
7. Tillsätt lök, paprika och vitlök i potten och stek i 5 minuter. Tillsätt chilipulver, kummin, salt, peppar, tomater och buljong, rör om för att kombinera.
8. Stek upp allt. Sänk värmen till låg och tillaga i ca 5 minuter.

Tortillada

9. Tillsätt kyckling och stek i 3 minuter. Servera toppad med tortillor, ost och lime.

Tortillada

Ceviche de Camarón



Tillagningstid: 15 minuter

Portioner: 6

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 450 g medelstora räkor, skalade
- 125 ml limejuice
- 125 ml citronsaft
- 64 g rödlök, hackad
- 1 serranochili, malet
- 64 g koriander, hackad
- 1 avokado, skalad, utsäde och tärnad
- 130 g tomater, tärnad
- 2 msk extra jungfruolja
- Smaka av med salt

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.

Tortillada

3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Tillsätt ca 2 l vatten i en kastrull och koka upp. Krydda med salt och tillsätt räkor, koka i ca 3 minuter. Töm och torka.
6. Hacka räkorna och blanda med limejuice, citronsaft, chili och rödlök. Täck och kyl i cirka 1 timme.
7. Blanda avokado, tomat, koriander och olja i en skål. Krydda med salt.
8. Toppa varje tortilla med avokadoblandning och räkblandning. Servera.

Tortillada

Huevos Rancheros



Tillagningstid: 25 minuter

Portioner: 4

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 1 burk (425 g) hela skalade tomater
- 32 g koriander, hackad
- 32 g gul lök, tärnad
- 1 vitlöksklyfta, skalad och krossad
- 1 jalapeño peppar, hackad
- 140 g chorizo, höljen borttagna, tärnade
- Olja för matlagning
- 1 burk (450 g) bönor
- 4 ägg
- 1 avokado, skalad och tärnad
- 85 g queso fresco, smulad
- 1/2 tsk salt

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.

Tortillada

4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Tillsätt tomater, lök, koriander, vitlök, jalapeño och salt och blanda tills det är jämnt. Häll i stekpannan och lägg på medium värme. Stek i ca 10 minuter.
6. Koka chorizon i en separat kastrull tills den är brun. Tillsätt bönor och koka i 1–2 minuter.
7. Sprid blandningen på tortillorna. Knäcka ägg i pannan och stek tills de är stela. Tillsätt ovanpå tortillor.
8. Servera toppad med sås, avokado, ost och koriander.

Tortillada

Migas



Tillagningstid: 25 minuter

Portioner: 4

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 4 ägg, slagen
- Olja
- Salt, peppar, efter smak

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Förvärm ugnen till 200 C. Skär tortillorna i remsor och sprid på bakplåten. I 15 minuter.
6. Förvärm olja i en stekpanna på medium värme. Tillsätt tortillaremsorna och rör om i 1–2 minuter.
7. Tillsätt ägg, salt och peppar och stek tills äggen är klara, rör om ofta. Servera.

Tortillada

Efterrättnachos



Tillagningstid: 10 minuter

Portioner: 8

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 32 g socker
- 1 msk kanel
- 250 ml karamellsås
- 170 g chokladflis
- 170 g vit choklad, riven
- 125 ml grädde
- 128 g pekannötter, hackad

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida. Skär till varje tortilla.
5. Blanda kanel och socker i en skål. Blanda kanel och socker i en skål.
6. Placera tortillorna i engångspannan. Tillsätt chokladflis och karamellsås och strö över pekannötter och choklad.
7. Placera i pannan, förvärm till medium. Tillaga i ca 3–4 minuter. Servera.

Tortillada

Kyckling Taco-sallad med Tortilla-remsor



Tillagningstid: 20 minuter

Portioner: 8

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
 - 3 msk kokosfett
 - 1 tsk salt
 - 2 tsk bakpulver
 - 375 ml vatten
 - 675 g kycklingbröst, skivade
 - 1 msk olivolja
 - 1 paket tacokrydda
 - 82 ml vatten
 - 128 g sockermajs
 - 2 paprika, skivad
 - 1 rödlök, skivad
 - Gröna salladsblad
- För påklädningen:*
- 1 avokado
 - 82 ml olivolja
 - Äppelcidervinäger
 - 65 ml vatten
 - 2 msk färsk koriander
 - Salt, peppar, efter smak

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
8. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
4. Förvärm ugnen till 200 C. Skär tortillorna i remsor och sprid på bakplåten. I 15 minuter.
5. Tillsätt alla förbandningsredienser till en mixer och blanda tills den är jämn.

Tortillada

6. Blanda alla salladsingredienser i en skål, toppa med tortillarremsorna och dressing, servera.

Tortillada

Wrap med svarta bönor och hummus



Tillagningstid: 15 minuter

Portioner: 4

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 130 g hummus
- ½ avokado, hackad
- 1 lök, hackad
- 1 paprika, hackad
- 113 g svamp, skivad
- 128 g färsk spenat
- 1 msk olivolja
- 64 g majs, sköljt och dränerat
- ½ burk svarta bönor, sköljda och dränerade
- 1 rostad poblanopeppar, hackad

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnsplatta på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Värm ugnen till 220 grader C. Förbered en bakplåt och lägg på ugnspapper.
6. Förvärm olja i en kastrull på medium värme. Tillsätt lök och stek i cirka 2–3 minuter.
7. Tillsätt svamp och majs och stek i cirka 2 minuter till.
8. Sprid hummusen ovanpå varje tortilla. Fyll på grönsaker, avokado, spenat, bönor och paprika.
9. Rulla till wraps och lägg på bakplåten. I 8–10 minuter.

Tortillada

Veganska tacos



Tillagningstid: 15 minuter

Portioner: 6

Ingredienser

- 260 g masa harina för tortillor
- 250 ml varmt vatten
- 2 msk vatten, vid rumstemperatur

Instruktioner

1. Blanda masa harina och varmt vatten i en skål. Täck över och låt vila i cirka 30 minuter.
2. Knåda degen och tillsätt vatten i rumstemperatur. Knåda tills du får slät deg.
3. Lägg ugnspapper på tortillapressens båda sidor. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 15–20 sekunder per sida.
5. Förvärm olja i en stekpanna på medium värme. Tillsätt lök och jalapeño och stek i ca 5 minuter.
6. Tillsätt bönor med vätskan i en kastrull och koka i ca 2–3 minuter på medium värme, rör om ofta.
7. Sprid bönorna ovanpå varje tortilla, tillsätt chorizo och tillsätt jalapeñoblandningen ovanpå. Servera toppad med koriander.

Tortillada

Sötpotatis, avokado och svarta bönor Tacos



Tillagningstid: 25 minuter

Portioner: 6

Ingredienser

- 260 g masa harina för tortillor
- 250 ml varmt vatten
- 2 msk vatten, vid rumstemperatur
- 790 g sötpotatis, skrubbede och surna i bitar
- 1 msk olivolja
- 1 tsk chilipulver
- 1 burk (400 g) svarta bönor utan salt, sköljda och dränerade
- 125 ml salsa verde
- 1 avokado, tunt skivad
- 32 g fetaost, smulad
- Hackad koriander, som prydnad

Instruktioner

1. Blanda masa harina och varmt vatten i en skål. Täck över och låt vila i cirka 30 minuter.
2. Knåda degen och tillsätt vatten i rumstemperatur. Knåda tills du får slät deg.
3. Lägg ugnspapper på tortillapressens båda sidor. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 15–20 sekunder per sida.
5. Förvärm ugnen till 220 C.
6. Blanda sötpotatisen med olivolja, chilipulver och salt. Lägg potatisen på en bakplåt och stek i 30 minuter.
7. Blanda svarta bönor med salsa verde i en såspanna. Koka på medium värme i 3–4 minuter, rör om ofta.
8. Servera potatis, bönor med avokado ovanpå tortillas, toppade med feta och koriander.

Tortillada

Burritos med bacon, ägg och svamp



Tillagningstid: 25 minuter

Portioner: 6

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 12 ägg, slagen
- 6 baconskivor, stekta
- 1 matsked olja
- 113 g knappsvamp, skivad
- 113 g rucola
- Salt, peppar, efter smak

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Förvärm olja i en stekpanna på medium värme. Tillsätt svamp och stek i ca 2 minuter. Tillsätt rucola och stek i cirka 1 minut till.
6. Häll äggen i stekpannan, krydda med salt och peppar. Stekt tills det är stelt, rör om ofta.
7. Dela äggblandningen bland tortillor, toppa med bacon. Rulla till burritos och servera.

Tortillada

Bacon och ägg-quesadillas



Tillagningstid: 25 minuter

Portioner: 4

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 8 ägg, slagen
- 4 baconskivor, stekta, hackade
- 128 g cheddarost, strimlad
- 32 g gröna lök, hackade
- Salt, peppar, efter smak

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Toppa varje tortilla med ost, lök och baconblandning. Förvärm en non–stickpanna på medium värme.
6. Tillsätt äggblandningen i stekpannan och koka tills den är stel, rör om ofta. Sked äggblandningen på varje tortilla, vik över.
7. Rosta quesadillas på stekpannan och servera.

Tortillada

Fullkornstortillor



Tillagningstid: 15 minuter

Portioner: 12

Ingredienser

- 256 g mjöl av fullkornsbröd
- 64 g vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- 64 g förkortning
- 65 ml kokande vatten

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt och bakpulver i en skål. Lägg till förkortning, blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.

Tortillada

Wraps med tonfisk, äpple och avokado



Tillagningstid: 20 minuter

Portioner: 6

Ingredienser

- 256 g mjöl av fullkornsbröd
- 64 g vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- 64 g förkortning
- 65 ml kokande vatten
- 280 g tonfisk, sköljd och dränerad
- 250 g löst packad rucola
- 1 äpple, hackad
- 2 tsk citronsaft
- 2 msk färsk persilja, hackad
- 2 teskedar olivolja
- 1/2 tesked kummin
- 1 avokado, tunt skivad

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt och bakpulver i en skål. Lägg till förkortning, blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Häll på citronsaft och linda in i plastfolie, kyl i minst 20 minuter.
6. Blanda äpple, tonfisk, persilja, olja och kummin. Krydda med salt och peppar.
7. Tillsätt rucola och kasta väl för att belägga. Lägg avokadoskivor ovanpå tortillor, tillsätt rucolasallad och tonfisk ovanpå. Vik tätt och servera.

Tortillada

Wraps med spenat och kalkon



Tillagningstid: 20 minuter

Portioner: 4

Ingredienser

- 225 g vetemjöl
- 1 1/2 msk kokosfett
- 1/2 tsk salt
- 1 tsk bakpulver
- 190 ml vatten
- 280 g kalkon, tunt skivad
- 200 g färsk spenat
- 64 g gräslök och gräddost
- 1/2 tsk vitlökspulver
- 200 g Monterey Jack-ost, strimlad
- 192 g söt rödpeppar, skivad
- 64 g gröna lök, hackade
- 4 msk ranchsalladsdressing

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt och bakpulver i en skål. Lägg till förkortning, blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Sprid gräddosten över varje tortilla. Strö över vitlökspulver.
6. Tillsätt spenat på toppen, kalkon, ost, röd paprika och lök. Tillsätt kvarvarande spenat.
7. Rulla upp i täta rullar. Vik in rullarna i plastfolie och kyl i kylan tills de serveras.

Tortillada

Wrap med skinka och ost



Tillagningstid: 15 minuter

Portioner: 4

Ingredienser

- 225 g vetemjöl
- 1 1/2 msk kokosfett
- 1/2 tsk salt
- 1 tsk bakpulver
- 190 ml vatten
- 256 g kokt skinka, hackad
- 225 g gräddost, mjukad
- 4 msk gräddfil
- 4 msk hackade oliver
- 2 msk gröna chili, dränerad, hackad
- 2 msk grön lök, hackad
- Smaka av med salt

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt och bakpulver i en skål. Lägg till förkortning, blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Blanda gräddost, gräddfil och cheddarost i en skål, vispa bra för att kombinera.
6. Tillsätt skinka, oliver, gröna chili, grön lök, vitlökspulver och salt.
7. Sprid blandningen ovanpå varje tortilla och rulla till wraps. Kyl i 1–2 timmar.
8. Skär i bitar och servera.

Tortillada

Wraps med avokado, svarta bönor och fetaost



Tillagningstid: 30 minuter

Portioner: 8

Ingredienser

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 128 g quinoa
- 500 ml koppar vatten + 65 ml
- 1 avokado, skalad & tärnad
- 1 burk svarta bönor, dränerade och sköljda
- 4 msk fetaost, smulad
- 4 matskedar Monterey Jack-ost, strimlad
- 42 g tahini
- 1/4 tesked kummin
- 1 tsk hackad koriander
- 2 msk citronsaft
- Smaka av med salt

Instruktioner

1. Blanda mjöl, salt och bakpulver i en skål. Lägg till förkortning, blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm en gjutjärnspanna på medium värme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Tillsätt avokado, tahini, kummin, koriander, salt och citronsaft i en mixer eller matberedare och puls tills den är jämn.
6. Tillsätt 65 ml vatten och blanda ytterligare en gång.
7. Tillsätt 500 ml vatten och quinoa i en såskanna och koka upp. Sänk värmen till låg, täck pannan och koka quinoa i 10–15 minuter.
8. Sprid avokadodoppet på varje tortilla, toppa med bönor och quinoa, strö över salt, tillsätt Feta och Monterey Jack-ost och linda dem. Upprepa för alla tortillor och servera.

Taco Hobo



Tillagningstid: 30 minuter

Portioner: 6

Ingredienser:

- 260 g masa harina för tortillor
- 250 ml varmt vatten
- 2 msk vatten, vid rumstemperatur
- 1 zucchini, halverad och skivad
- 6 ägg
- 1 burk (400 ml) svarta bönor, dränerade, sköljda
- 128 g upptinad fryst majs
- 2 msk olivolja
- 1 liten rödlök, tunt skivad
- 1 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk mald svartpeppar
- 6 msk tomatsalsa
- 2 paprika, avstängd, avskalad, tunt skivad

Gör så här:

1. Blanda masa harina och varmt vatten i en skål. Täck över och låt vila i cirka 30 minuter.
2. Knåda degen och tillsätt vatten i rumstemperatur. Knåda tills du får slät deg.
3. Lägg ugnspapper på tortillapressens båda sidor. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 15–20 sekunder per sida.
5. Klipp ut 12 stycken folie, lägg 2 stycken ovanpå varandra så att du har 6 travar. Klipp ut bitar av ugnspapper av samma storlek och lägg ovanpå varje bunt folie.
6. Kombinera bönor, majs, zucchini, lök, olja, pepparsalt i en skål och dela blandningen jämnt mellan staplarna. Bifoga varje förpackning och vik för att försegla.
7. Värm ugnen till 220 ° C, lägg staplar på en bakplåt och i cirka 15 minuter.
8. Vik in tortillor i folie och baka i 8 minuter. När du är kokt tar du bort staplarna från ugnen, placerar den på en plan yta och fäller ut lite.

Tortillada

9. Knäcka ett ägg i varje bunt (inte tortillorna) och tillsätt peppar och salt. Vik igen och koka i ugnen i 5 minuter.
10. När du är kokt tar du bort den från ugnen och serverar varje varm bunt med 2 varma tortillor.

Strimlad nötkött-flautas



Tillagningstid: 45 minuter

Portioner: 6

Ingredienser:

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 0,9 kg benfritt nötköttblock, kuberat
- 364 g isbergssallad, strimlad
- 2 msk olivolja
- 5 msk vegetabilisk olja
- 120 ml tomatsås
- 2 lök, strimlad, uppdelad
- 3 vitlöksklyftor, malet, uppdelat i tre delar
- 1 tsk salt, uppdelat
- 1 färsk jalapeñochili, frö, hackad
- ¾ tesked kummin

Gör så här:

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Lägg nötkött, 1 portion lök och vitlök, salt i en kastrull, häll vatten och koka upp. Låt kastrullen vara lätt täckt och koka tills köttet är ömt.
6. När det är kokt, låt det svalna lite och tappa sedan och spara 1/3 kopp buljong. Strimla kött med gaffel.
7. Värm olivolja i en stekpanna på medelhög låg värme. Tillsätt kvarvarande vitlök, lök och koka i 3 minuter.

Tortillada

8. Tillsätt nötkött, tomatsås, reserverad buljong, kummin, peppar, salt, chili och koka blandningen i 5 minuter under omrörning sällan. När du är kokt, ta bort den från värmen och låt den svalna.
9. Ta tortillor en efter en och lägg 2 rundade matskedar fyllning i mitten, rulla upp för att täcka, säkra ändarna med träpinnar och täck tortillor med plastfolie.
10. Värm vegetabilisk olja på medelhög värme i en stekpanna. Stek tortillas i omgångar i 2 minuter, vrid ofta. Lägg dem i en pappershandduk när de stekas.
11. Dela sallat mellan 6 tallrikar och servera 2 tortillor på varje.

Stek Fajitas med kål och salladslökar



Tillagningstid: 30 minuter

Portioner: 8

Ingredienser:

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 0,9 kg kjoibiff, skuren i 4 delar
- 60 ml olivolja
- 60 ml färsk limejuice
- 2 msk hackad färsk koriander
- 4 vitlöksklyftor, skalade
- 3 msk rökt spansk paprika
- 1 msk kummin
- 1 tsk lökpulver
- 1 tsk salt
- 1/2 medium grönt kålhuvud, hackat
- 3 msk färsk limejuice
- 6 msk olivolja, uppdelad
- 1 gäng salladslökar, trimmade
- 1 stor vitlök, hackad, halverad
- 1/4 liten rödlök, finhackad
- 1 msk hackad koriander
- färsk malet peppar och salt, efter smak
- torkad chilisalsa

Gör så här:

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.

Tortillada

5. Kombinera limejuice, vitlök, olja, koriander, paprika, salt, lökpulver och kummin i en mixer. När den är blandad, lägg den i en återförslutbar plastpåse.
6. Lägg biff i en marinadpåse, försegla den och lägg i kylskåp i minst 4 timmar (smakar bättre om den kyla över natten).
7. Värm 4 msk olja i en grillpanna på medelhög värme.
8. Tillsätt 1/2 hackad kål, salladslök, 1/2 vitlök, peppar, salt och koka i cirka 12 minuter och rör om ibland. När du är kokt tar du bort den från värmen för att svalna något när du är klar.
9. Kombinera kvarvarande kål, salladslök, vit, rödlök i en stor skål, tillsätt sedan koriander, limejuice, 2 matskedar olja, peppar och salt.
10. Ta bort biffen från marinaden, skaka av överflödiga marinad, krydda med peppar och salt. Kasta marinaden. Grillbiff i ca 3 minuter på varje sida.
11. När den är kokt överför du den till en skärbräda och låt den svalna i cirka 7 minuter innan du skär den.
12. Servera biff med varma tortillor och torkad chili-salsa.

Kryddig Chipotle kyckling-tostadas



Tillagningstid: 2 timmar och 30 minuter

Portioner: 8

Ingredienser:

- 260 g masa harina för tortillor
- 250 ml varmt vatten
- 2 msk vatten, vid rumstemperatur
- 0,9 kg skinnade kycklinglår med ben
- 1 burk (830 ml) hela tomater, dränerade
- 3 konserverade chipotlechili i adobosås
- 2 msk adobosås
- 1 medium vitlök, tärnad
- 4 vitlösklyftor, krossade
- nypa markklyftor
- 1/4 tesked kanel
- 1/2 tsk mald svartpeppar
- 1/4 tsk salt
- Isbergssallad, strimlad
- vita lökar, tunt skivade
- syrad grädde
- queso fresco
- 384 g svartbönspredning
- vegetabiliska oljor
- salt

Gör så här:

1. Blanda masa harina och varmt vatten i en skål. Täck över och låt vila i cirka 30 minuter.
2. Knåda degen och tillsätt vatten i rumstemperatur. Knåda tills du får slät deg.
3. Lägg ugnspapper på tortillapressens båda sidor. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 15–20 sekunder per sida.
5. Skaffa en stor kastrull fylld med 8 koppar vatten och lägg på medelhög låg värme.
6. Tillsätt kyckling, salt och koka i 45 minuter. När du har kokat, dränera, skär kyckling i små bitar och kasta benen.
7. Kombinera tomater, adobosås, kanel, kryddnejlika, peppar och chili i en mixer och blanda tills det är klart.

Tortillada

8. Värm lite olja i en kastrull på medelhög värme.
9. Tillsätt lök och koka i 8 minuter, rör om sällan.
10. Tillsätt vitlök och koka i 3 minuter.
11. Tillsätt tomatblandningen, sänk värmen och koka i 30 minuter lätt täckt.
12. Tillsätt kyckling, koka omrörning sällan i cirka 10 minuter och tillsätt till slut salt efter smak.
13. Häll 1 tum olja i en kastrull. Stek tortillas i omgångar i 2 minuter, vrid var 30: e sekund.
14. När du är kokt lägger du tortillor på pappershanddukar för att torka av oljan.
15. Arbeta på varje tortilla genom att placera på en plan yta och sprid sedan ut 1 matsked bönblandning. I mitten, placera 1/4 kopp kryddig kyckling, sallad, lök, gräddfil och queso fresco. Rulla upp och täta ändarna så är det klart att servera.

Chicken Pesto Wraps



Tillagningstid: 5 minuter

Portioner: 4

Ingredienser:

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 256 g kokt kyckling i tärningar
- 4 matskedar pesto
- 1 morot, tunn skivad
- 256 g färsk spenat
- 1 röd paprika, skivad

Gör så här:

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Kombinera kyckling med pesto i en liten skål.
6. Lägg tortillor på en plan yta. Tillsätt 1/4 spenat, 1/4 peppar, 1/4 morötter och 1/4 kyckling i mitten av varje tortilla. Rulla upp och servera.

Tortilla kyckling-trumsticks



Tillagningstid: 1 timme

Portioner: 4

Ingredienser:

- 260 g masa harina för tortillor
- 250 ml varmt vatten
- 2 msk vatten, vid rumstemperatur
- 10 kycklingklubbor
- 1 stort ägg
- 1 tsk mald kummin
- 4 teskedar chilipulver, uppdelat

Gör så här:

1. Blanda masa harina och varmt vatten i en skål. Täck över och låt vila i cirka 30 minuter.
2. Knåda degen och tillsätt vatten i rumstemperatur. Knåda tills du får slät deg.
3. Lägg ugnspapper på tortillapressens båda sidor. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
1. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 15–20 sekunder per sida.
2. Förvärm ugnen till 180 ° C och sprid tortillorna på bakplåten. I 15 minuter. Smula de bakade tortillorna.
3. Kombinera 2 msk chilipulver, 1/4 tesked salt, kummin och krossad tortillas i en skål.
4. Tillsätt sedan ägg, 2 teskedar chili och blanda väl.
5. Strö kyckling med 1/2 tsk salt och doppa i äggblandningen. Skaka av överflöd och doppa i de blandade tortillasmulorna för att täcka och hålla fast. Överför till bakpannan.
6. Värm ugnen till 220 ° C och smörj en fyrsidig bakpanna. Baka i 45 minuter utan att vända. När du är kokt, låt den svalna i 5 minuter och servera.

Nötköttwraps



Tillagningstid: 20 minuter

Portioner: 6

Ingredienser:

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 0,5 kg nötkött
- 64 g queso fresco
- 128 g mexikansk ost, strimlad
- 256 g sallad, strimlad
- 1 tomat, tärnad
- 32 g malen koriander
- 1 lime, saftad
- 120 ml gräddfil
- 60 ml vatten
- 1 paket tacokrydda

Gör så här:

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Värm en panna på medelhög värme i 3 minuter. Tillsätt nötkött och koka i 9 minuter, rör om ofta. Tillsätt vatten, tacokrydda och koka i 11 minuter.
6. Lägg tortillor på en plan yta, tillsätt 2 msk queso, 125 g nötkött, 1 tostada, sprid lite gräddfil över tostada, tillsätt tomat, koriander, sallad, lite lime och ost i mitten av varje tortilla. Rulla upp dem och täta ändarna.
7. Smörj pannen med olja och lägg på medelhög värme. Lägg en rullad tortilla i pannen och koka tills den blir gyllenbrun. Gör samma sak med de andra tortillorna, servera.

Bakade kycklingtortillor



Tillagningstid: 25 minuter

Portioner: 6

Ingredienser:

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 390 g kokt kycklingbröst, hackat
- 192 g cheddarost, strimlad
- 85 g hackade tomater
- 240 ml salsa på flaska, uppdelad
- 240 ml gräddfil
- 65 g hackad lök
- 85 g hackad grön paprika
- matlagningspray

Gör så här:

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Kombinera gräddfil, 120 ml salsa i en skål och applicera jämnt över varje tortilla.
6. Lägg kyckling, tomat, lökpeppar i mitten av varje tortilla, rulla sedan upp och förseglå ändarna.
7. Värm ugnen till 176 C. Belägg bakpanna med matlagningspray, tillsätt sedan tortillor. Fyll på kvarvarande salsa och baka i 15 minuter. Fyll på ost och baka i ytterligare 5 minuter och servera.

Pepperoni tortillapizzor



Tillagningstid: 15 minuter

Portioner: 12

Ingredienser:

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 120 ml Pace Picante-sås
- 384 g tomater, hackade
- 384 g mozzarellaost, strimlad
- 128 g peperoni, hackad
- 1/2 tsk krossade torkade oreganoblاد
- 1 grön paprika, hackad

Gör så här:

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Kombinera pikantsås, oregano och tomat i en liten skål.
6. Lägg tortillor på två bakpannor, fördela 1/4 pikantsåsblandning, ost, peperoni och peppar på varje tortilla.
7. Värm ugnen till 200 ° C och baka i 9 minuter och skär sedan varje tortilla i 4 skivor. Servera varm.

Snabba quesadillas



Tillagningstid: 10 minuter

Portioner: 6

Ingredienser:

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 384 g Monterey Jack-ost, strimlad
- 180 ml Pace Chunky salsa
- 2 gröna lök, skivade
- 2 msk rapsolja

Gör så här:

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Placera tortillor på en plan yta och borsta kanterna med vatten.
6. Lägg 65 g ost, 1 msk salsa och 2 teskedar lök över hälften av varje tortilla, vik sedan över och tryck för att försegla.
7. Värm olja i en kastrull på ett medium. Stek quesadillas i satser tills de är gyllenbruna och servera sedan med salsa.

Bönor och ost-quesadillas



Tillagningstid: 10 minuter

Portioner: 6

Ingredienser:

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 473 g bönor, stekt om
- 120 ml Pace Picante sås
- 256 g Monterey Jack-ost, strimlad
- 2 gröna lök, skivade

Gör så här:

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Kombinera bönor och sås i en skål.
6. Lägg 6 tortillor på två bakpannor och borsta kanterna med vatten.
7. Lägg 86 g bönablandning, lök och ost över hälften av varje tortilla, täck med kvar över tortillor och tryck för att försegla.
8. Värm ugnen till 200 ° C och baka i 9 minuter. Skär varje quesadillas i 4 skivor. Servera varm.

Kycklingortillagryta



Tillagningstid: 52 minuter

Portioner: 8

Ingredienser:

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 0,9 kg kycklingbröst, kokta och strimlade
- 1 burk majs, dränerad
- 1 burk svarta bönor, dränerade
- 512 g cheddarost, strimlad
- 1 lök, hackad
- 1 burk tärnade tomater
- 240 ml kycklingsbuljong
- 830 ml tomatsås
- 1 msk olivolja
- 1 tsk vitlökspulver
- 2 teskedar chilipulver
- 1 tsk kummin
- 1/2 tsk salt

Gör så här:

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Värm olivolja i en kastrull och på medelhög värme. Tillsätt lök och rör om tills det är mjukt.
6. Tillsätt svarta bönor, tomatsås, chilipulver, Rotel-tärnade tomater, vitlökspulver, kummin, kycklingbuljong, salt och koka i 10 minuter.
7. Smörj en bakpanna. Sprid lite sås på botten av bakpannan och lägg 6 tortillor på den.

Tortillada

8. Lägg ett lager kyckling, sås och ost på tortillor och tillsätt ytterligare 6 tortillor. Tillsätt lager kyckling, sås och ost igen.
9. Tillsätt resterande tortillor och lägg sedan på ost.
10. Värm ugnen till 190 C. Vik in med folie och baka i 31 minuter. Ta sedan bort från folien. Baka i ytterligare 10 minuter tills osten smälter och kokar. Ta bort från ugnen och servera sedan efter 10 minuter.

Frukostkorvtortillor



Tillagningstid: 13 minuter

Portioner: 10

Ingredienser:

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 6 ägg
- 450 g korv med griskött
- 128 g Colby Jack-ost, strimlad
- grönsaksspray
- 2 msk vatten

Gör så här:

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Värm ugnen till 120 ° C och värm tortillorna i 9 minuter, förpackade löst med folie.
6. Stek fläsket i en stekpanna på medelhög värme i 9 minuter medan du rör om ibland. Ta bort från pannan.
7. Kombinera ägg tillsammans med 2 matskedar vatten och applicera sedan matlagningsspray på stekpannan.
8. Rengör pannan, lägg den på medium värme. Stek äggen i pannan i 3 minuter utan att vända, Stek sedan i ytterligare 2 minuter medan du vrider ibland.
9. Tillsätt ägg, korv och ost till tortillor och rulla sedan upp dem. Servera med gräddfil om så önskas.

Snabb sötpotatis, svamp och svarta bönor Burrito



Tillagningstid: 22 minuter

Portioner: 4

Ingredienser:

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten
- 512 g svarta bönor, sköljda, dränerade
- 256 g knappschamp, skivad
- 192 g snabbt tillagat vitt ris
- 1 medelstor sötpotatis, riven
- 160 ml mexikansk salsa, uppdelad
- 1 avokado, tärnad
- 192 g Monterey Jack-ost, riven
- 140 g spenat
- 1 kalk, halverad
- 80 ml gräddfil
- 2 msk vegetabilisk olja, uppdelad
- 1/2 medium rödlök, tunt skivad
- 4 msk hackad koriander, uppdelad
- 1 tsk mald kummin, uppdelad
- 1/2 tsk cayennepeppar, uppdelad
- 1 tsk salt, uppdelat

Gör så här:

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.
5. Koka ris enligt anvisningarna i paketet, rör sedan in 2 msk koriander och 80 ml salsa.
6. Värm 1 msk olja i stekpannan / stekpannan på medelhög värme. Koka sedan potatis, vänd ibland i 3 minuter.
7. Kombinera 1/4 msk cayenne, 1/2 msk salt och 1/2 msk kummin i en skål.

Tortillada

8. Värm kvarvarande vegetabilisk olja i en separat kastrull, tillsätt svamp och koka i 3 minuter.
9. Tillsätt kvarvarande cayenne, salt och kummin.
10. Tillsätt lök och koka i ca 3 minuter.
11. Tillsätt spenat och bönor och koka i 1 minut.
12. Överför till sötpotatisskålen, pressa hälften av lime över och rör om.
13. Lägg tortillor på en tallrik och täck sedan med fuktig handduk. Mikrovågsugn i 1 minut.
14. Tillsätt gräddfil, kvarvarande koriander och salsa i en liten skål och blanda.
15. Ta bort tortillor och lägg på en bricka. Tillsätt 3 msk ost, 256 g potatisblandning, 256 g ris, avokado och gräddsås i mitten av varje tortilla.
16. Rulla tortillor för att täcka fyllningen ordentligt. Servera halv kalk genom att skära i mindre storlekar / kilar.

Äggröra med chorizo och tortillor



Tillagningstid: 15 minuter

Portioner: 4

Ingredienser:

- 260 g masa harina för tortillor
- 250 ml varmt vatten
- 2 msk vatten, vid rumstemperatur
- 1,5 kg krossad majs tortillachips
- 12 ägg, lätt slagen
- 225 g färsk korv
- 2 msk olivolja
- 1 medelstor lök, hackad

Gör så här:

1. Blanda masa harina och varmt vatten i en skål. Täck över och låt vila i cirka 30 minuter.
2. Knåda degen och tillsätt vatten i rumstemperatur. Knåda tills du får slät deg.
3. Lägg ugnspapper på tortillapressens båda sidor. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.
4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 15–20 sekunder per sida.
5. Kombinera ägg och tortillachips tillsammans.
6. Värm olja i en kastrull på medelhög värme. Tillsätt lök och rör om tills det är mjukt. Tillsätt korv och stek i 3 minuter.
7. Tillsätt tortillablandningen och tillaga på medelhög värme i 3 minuter, rör om ofta. Servera sedan.

Frukostchorizo-tacos



Tillagningstid: 1 timme

Portioner: 4

Ingredienser:

För tortillor:

- 450 g vetemjöl
- 3 msk kokosfett
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 375 ml vatten

För Chorizo:

- 256 g griskött
- 3 vitlösklyftor, skalade
- 1 msk vit vinäger
- 1 liten burk chipotle chili i adobo
- 1/2 tsk salt

För Tacos:

- 6 ägg
- 1 russetpotatis, skalad, tärnad
- 2 msk osaltat smör, uppdelat
- 2 msk vit vinäger
- 1 msk vegetabilisk olja
- 2 l vatten
- 2 msk mjölk, halv och halv
- 128 g cheddarost, riven
- 2 salladslökar, tunt skivad
- 1/2 tsk nymald svartpeppar, uppdelad
- Smaka av med salt

Gör så här:

Att göra mjöltortillor:

1. Blanda mjöl, salt, bakpulver och kokosfett i en skål. Blanda väl med händerna tills allt är mixat.
2. Tillsätt långsamt vatten och knåda degen med händerna. Mjölet ska absorbera vätskan tills degen är slät.
3. Forma degen till bollar, lägg dem i tortillapressen en efter en. Tryck ner pressen för att skapa tortillorna.

Tortillada

4. Förvärm ett gjutjärn på medelvärme. Tillsätt tortillor en efter en och tillaga i cirka 30–40 sekunder per sida.

Att göra chorizo:

5. Krossa vitlök med den platta sidan av en kniv, Hacka och strö vitlök med salt. Gör vitlöken till en pasta genom att trycka in den platta sidan av kniven och dra den igenom.
6. Lägg fläsk och vitlökpasta i en skål.
7. Skär 1 chipotlechili med frön och lägg sedan i skålen.
8. Tillsätt 2 matskedar adobo från burk, med ättika och blanda sedan ordentligt.

För att göra tacos:

9. Värm vatten i en kastrull på medelhög värme.
10. Tillsätt potatis, tillräckligt med salt, ättika och låt koka. Sänk värmen till medium-låg och koka i ytterligare 5 minuter och töm.
11. Häll 1 msk. olja i en kastrull och värm på medelhög värme.
12. Bryt chorizo i små bitar med träsked och lägg i pannan. Stek i 5 minuter och överför sedan till en stor skål och lämna oljan i pannan.
13. Häll 3 msk olja i stekpannan och värm på medelhög värme.
14. Tillsätt potatis, 1/4 tesked peppar och 1/2 tsk salt och stek i ca 18 minuter.
15. Tillsätt 1 msk smör och salladslök och stek i cirka 2 minuter till. Höll över till chorizoskålen.
16. Kombinera ägg, 1/4 tesked peppar och 1/4 tesked salt i en skål.
17. Värm tortillor på medelhög värme i en torr panna tills de är något bruna, linda sedan in fuktiga pappershanddukar och täck i tallrikar för att hålla varma.
18. Värm en panna på medelhög värme. Tillsätt kvarvarande smör, äggblandning och stek i 2 minuter, vänd sällan.
19. Tillsätt potatis, chorizo till pannan och stek i ca 2 minuter, vänd ibland.
20. Dela äggblandningen mellan två tortillor på varje tallrik, totalt ca 4.
21. Servera med varm sås, ost och pålägg av avokado.