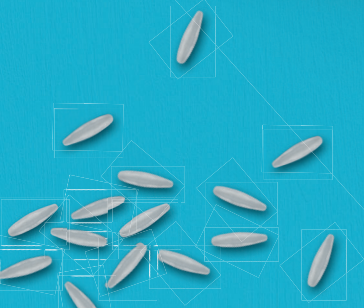


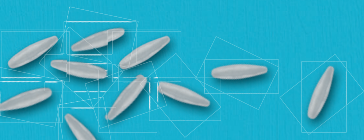


Livretter med en vri

Klassens bærekraftige kokebok



Denne boken er laget av



TACO

med en vri

Taco er livretten til mange, både store og små. Her er noen tips til hvordan den kan bli mer bærekraftig. Ha et hyggelig måltid!

Ertemole:

Til tross for at avokado for mange har blitt en naturlig del av tacomåltidet, er det også godt kjent at store deler av avokado-produksjonen i verden verken er bærekraftig eller ivaretar arbeidernes rettigheter. Hvorfor ikke lage en grønn dipp som både tar vare på jorda og menneskene som jobber i den? Bli kjent med ertemolen!

Fremgangsmåte:

1 pose frosne erter – dampes i kjele med oppkokt vann

Tilsett og mos med stavmikser el.l.:

- En håndfull koriander
- 1 hvitløksfedd - hakket
- Saften av 1 lime
- 1 liten rødløk - hakket
- 2 ss lettrømme
- Hakket chili, salt og pepper etter smak

Vegetarisk taco:

Bytt ut kjøttdeigen med noe plantebasert. Det finnes et stadig bredere utvalg av kjøtterstatninger i butikken, som kan brukes på samme måte som kjøttdeig. Se etter produkter som soyadeig, soyafarse, vegansk deig o.l. i fryse- eller kjøledisken.



Restetaco

Tørt brød, myke grønnsaker eller myke tomater havner for ofte i søpla. Her er tips til hvordan de heller kan brukes som fullverdige ingredienser i et tacomåltid.

Tørre brødrester:

Et hvert måltid blir bedre med litt knasende topping, sies det. Og taco er intet unntak. Lag derfor crispy-taco-crunch til å strø over fylte tacolefser eller -skjell. Denne oppskriften baserer seg på ca et halvt tørt brød.

- 1.** Sett ovnen på 200 grader
- 2.** Skjær brødet i tykke skiver før du hakker skivene opp i småbiter med en skarp kniv.
- 3.** Hakk opp 2 fedd hvitløk (og gjerne noen stilker koriander)
- 4.** Bland brødet, hvitløken og evt. korianderen og legg det over et stekebrett. Sildre over 3 spiseskjeer olivenolje og salt.
- 5.** Stekes i ovnen i 5 minutter, eller til brødet har blitt gyllent. Avkjøles litt før det settes på tacobordet. Kan oppbevares i tett boks.

Rotgrønnsaker:

Myke eller skrukkete rotgrønnsaker og løk kan bli et deilig fyll i tacoen. Kutt opp grønnsakene i like store terninger. Legg de i en ildfast form. Sildre et par skjeer olivenolje og 3 teskjeer med tacokrydder over grønnsakene.

Bakes på **200°** i **20 min.**

PSST! DU KAN ÆSSÅ
TEGNE OG LIME INN
BILDER PÅ SIDEN

A series of horizontal dotted lines for writing or drawing.

Denne retten er bærekraftig fordi



