

Latmanstaco

LATMANSTACO

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

45 minuter

600 g nötfärs

1 st gul lök

390 g krossade tomater

TACOKRYDDA

1,5 tsk himalayasalt/havssalt

2 tsk chilipulver

2 tsk paprikapulver

1 tsk vitlökspulver

1 tsk lökpulver

1 tsk spiskummin

2 krm cayennepeppar

SMULDEG

2,5 dl mandelmjöl

0,5 tsk himalayasalt/havssalt

0,5 tsk vitlökspulver

0,5 tsk lökpulver

0,5 tsk spiskummin

0,5 tsk chilipulver

0,5 tsk paprikapulver

0,5 tsk cayennepeppar

1 st äggvita

HUSGERÅD

Måttsats

Skalkniv

Latmanstaco

Kniv

Stekpanna

ev. Ugnform

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg och mandel.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för [Bodystore](#), [Hemköp](#), [Gröna gårdar](#) och [Bagaren & Kocken](#).

Latmanstaco

Latmanstaco

Kan taco bli så mycket enklare än vad det är? Vi skulle svara ja på den frågan!

När man inte orkar stå och baka de där goda [Tortilla Chipsen](#) som man så gärna vill servera till sin tacos men ändå vill ha det där knaprigt goda. När man heller inte vill göra någon [Het salsa](#) eller [Guacamole](#) utan vill ha något lätt och såsigt ändå. Jo, då lagar man denna härliga Latmanstaco!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Blanda samman kryddblandningen
- Skala och hacka löken
- Bryn löken i stekpanna i lite ghee tills den blivit mjuk och börjar få lite färg
- Tillsätt nötfärsen
- Bryn samman tills färsen börjar få färg och är genomstekt
- Tillsätt de krossade tomaterna och rör om
- Tillsätt kryddblandningen och rör om
- Låt koka samman på låg värme i 5 minuter
- Gör smuldegen

Om du har en stekpanna som du kan använda i ugnen så låter du röran ligga kvar i pannan annars får du hälla över tacoröran i en ugnssäker form.

- Smula degen över tacoröran
- Grädda mitt i ugnen i 25 minuter tills degen fått lite färg och känns hård

Nu är din Latmanstaco klar att avnjutas! Servera tillsammans med en härlig sallad.

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#), [Gröna gårdar](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
