

**Middag: Bifftaco med grove wraps og guacamole (4 porsjoner)**

****

* -600 g mørbrad av storfe i biffer
* -1⁄2 ts salt
* -1⁄4 ts pepper
* -2 ss margarin til steking

Hot krydderolje:

* -1⁄2 stk finhakket rød chili
* -1 båt revet hvitløk
* -1 ts malt spisskummen
* -1 ts paprikapulver
* -11⁄2 ss olje

Guacamole:

* -11⁄2 stk avokado
* -1 ss sitron- eller limesaft
* -1 båt revet hvitløk
* -1⁄2 stk finhakket rød chili
* -1 ss finhakket frisk koriander
* -1⁄4 ts salt
* -1⁄4 ts pepper

Salsa:

* -4 stk tomat
* -3⁄4 stk agurk
* -1 stk gul paprika
* -1 stk rødløk
* -4 ss finhakket frisk koriander
* -saft av 1⁄2 stk lime
* -1 ss olivenolje
* -1⁄4 ts salt
* -1⁄4 ts pepper
* -8 stk fullkornstortilla
* -1 pk babyspinat (à 65 g)

-8 stilker frisk coriander

Fremgangsmåte:

-Bland sammen ingrediensene til krydderoljen. Ønsker du en mildere krydderolje ta bort chilifrøene før du finhakker chilien.

-Bland sammen ingrediensene til krydderoljen. Ønsker du en mildere krydderolje ta bort chilifrøene før du finhakker chilien.

-Bland most avokado med hvitløk, chili og koriander. Smak eventuelt til med salt og pepper. Legg avokadosteinen i guacamolen, da vil den holde på sin friske, grønne farge. Dekk til guacamolen og sett den kaldt til den skal brukes.

-Lag salsa. Del tomat i fire. Ta ut kjernen og skjær tomatkjøttet i terninger. Skjær agurk, paprika og rødløk i små terninger. Bland inn koriander, limesaft og olje og sett salsaen kaldt til den skal brukes.

-Krydre biffene med salt og pepper. Stek dem på sterk varme til det begynner å piple kjøttsaft på oversiden, 2-3 minutter. Snu biffene og stek dem videre til rosa kjøttsaft pipler frem, ca. 2 minutter. Da er biffene medium stekt. Pensle godt med krydderolje på begge sider av biffene mot slutten av steketiden.

-Varm fullkornslefser etter anvisning på pakken.  Fyll varme tortillalefser med spinat, frisk koriander, salsa og saftig biff skåret i skiver. Server guacamole og litt frisk lime ved siden av.