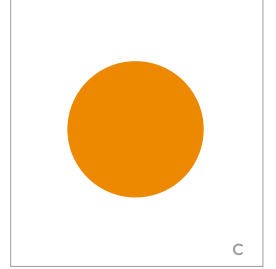




Meksikansk chorizogryte med svarte bønner og bulgur

20-30 minutter



Chorizopølse



Hakkede Tomater



Soyasaus



Løk



Rød Paprika



Tomat



Bulgur



Tex-Mex



Svarte Bønner



Koriander



Revet Mozzarella



Hvitløksfedd



Grønnsaksbuljong

La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter. Ikke glem å vaske hender og kjøkkenredskaper rett etter håndtering av rått kjøtt og rå fisk.

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, sukker, vann

Ingredienser

	2 P	4 P
Hvitløksfedd	1 stk	2 stk
Løk	1 stk	1 stk
Tomat	2 stk	3 stk
Rød paprika	1 stk	2 stk
Svarte bønner	½ pakke	1 pakke
Chorizopølse	200 g	400 g
Vann* (steg 2)	8 dl	16 dl
Bulgur 13	170 g	340 g
Grønnsaksbuljong 10	4 g	8 g
Hakkede tomater m. hvitløk & løk	1 pakke	2 pakker
Vann* (steg 4)	½ dl	1 dl
Soyasaus 11 13	½ pakke	1 pakke
Tex-Mex	5 g	10 g
Sukker* (steg 4)	Etter behov	Etter behov
Koriander	½ pose	1 pose
Revet mozzarella 7	50 g	100 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 708 g
Energi	457 kj/109 kcal	3232 kj/772 kcal
Fett	4 g	26 g
Hvorav mettet fett	1 g	10 g
Karbohydrater	12 g	87 g
Hvorav sukkerarter	3 g	20 g
Protein	6 g	39 g
Fiber	3 g	24 g
Salt	0,9 g	6,2 g

Allergener

7) Melk **10)** Selleri **11)** Soya **13)** Gluten

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



Forbered råvarer

Finhakk eller press **hvitløk**.

Grovhakk **løk**.

Skjær **tomat** og **paprika** i 2 cm store biter.

Hell vannet av **svarte bønner** [½ pakke, 2P].

Skjær **chorizo** i 1 cm tynne skiver.



Lag gryterett

Senk varmen til stekepannen til middels og tilsett **svarte bønner**, **hakkede tomater**, **vann*** [½ dl | 1 dl], **soyasaus** [½ pakke, 2P], **Tex-Mex**, en klype **sukker***, **salt*** og **pepper*** og småkok i 5 min.



Kok bulgur

Kok opp en kjele med **vann*** [8 dl | 16 dl].

Tilsett **bulgur** og **buljong** og kok i 9-10 min, eller til "al dente".

Hell av **vannet** og legg **bulgur** tilbake i kjelen.



Hakk koriander

Grovhakk **koriander** [½ pose, 2P].



Stek chorizo og grønnsaker

Varm opp en skvett **olivenolje*** i en stekepanne på middels høy varme.

Stek **chorizo**, **hvitløk**, **løk**, **tomat** og **paprika** i 3-4 min.



Server

Fordel **bulgur** på en side og **chorizogryte** på den andre siden av dype tallerkener.

Topp med **revet mozzarella** og **koriander**.

Velbekomme!

HELLO CHORIZO!

Chorizo er en varmrøkt pølse som kjennetegnes ved sin krydrede smak, og den røde fargen kommer av paprika, hvitløk og cayennepepper.



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U35