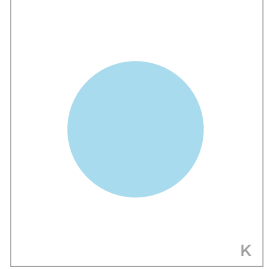




Mexikansk-inspirerad bönbowl med quinoa och tortillachips

15-25 minuter



Svarta Bönor



Hello Mexico Kryddmix



Quinoa



Grönsaksbuljong



Koriander



Rödlök



Lime



Riven Mozzarella



Tomatpuré



Tortilla Chips



Tomat



Majs



Vitlöksklyfta

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Vatten* (steg 1)	4 dl	8 dl
Quinoa	100 g	200 g
Grönsaksbuljong 10	4 g	8 g
Rödlök	1 st	2 st
Svarta bönor	1 paket	2 paket
Vitlöksklyfta	2 st	3 st
Lime	1 st	1 st
Tomat	1 st	2 st
Koriander	1 påse	1 påse
Majs	1 burk	1 burk
Hello Mexico kryddmix	4 g	8 g
Salt* (steg 4)	¼ tsk	½ tsk
Tomatpuré	½ burk	1 burk
Riven mozzarella 7	50 g	100 g
Tortilla chips	½ påse	1 påse
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 522 g
Energi	521 kJ/125 kcal	2718 kJ/650 kcal
Fett	4 g	19 g
Varav mättat fett	1 g	5 g
Kolhydrat	16 g	84 g
Varav sockerarter	3 g	13 g
Protein	6 g	29 g
Fiber	4 g	19 g
Salt	0,9 g	4,8 g

Allergener

7) Mjök 10) Selli

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Hello Mexico kryddmix ingredienser: Kummin, paprika, havssalt, svartpeppar, rostad vitlök, rostade röd chili, lökpulver, cayenne, timjan, kryddpeppar, oregano

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V48



Koka quinoa

Koka upp **vatten*** (se ingredienslistan), **quinoa** och **grönsaksbuljong** i en medelstor kastrull. Sänk till medelvärme och låt sjuda i 15 min, eller tills **quinoan** är mjuk.

Häll av vattnet i en sil och häll tillbaka **quinoan** i kastrullen.



Koka bönröra

Hetta upp en ny skvätt **olivolja*** i stekpannan på medelhög värme. Fräs **lök** i 3-4 min.

Tillsätt **svarta bönor**, **Hello Mexico kryddmix**, **salt*** och **vitlök** och fräs i 2 min.

Tillsätt **tomatpuré** [½ burk, 2 pers] och **vatten*** [1 dl, 2 pers | 2 dl, 4 pers]. Låt koka 1-2 min tills såsen tjocknat något.

Hello tomatpuré!

Genom att steka tomatpurén minskar du dess syra och beska och låter sötman och smakintensiteten av tomat träda fram. Det får maten att smaka både mer och bättre.



Förbered grönsaker

Medan quinoan kokar, skiva **rödlök** tunt.

Skölj **bönorna** under kallt **vatten**.

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Dela **lime** i klyftor.

Finhacka **tomat**.

Grovhacka **koriander**.

Häll av **majsen**.



Blanda tomatsalsa

Blanda **majs**, **tomat**, **koriander** (spara lite till garnering), en skvätt **limejuice** och **olivolja*** samt en nypa **salt*** och **peppar*** i en salladsskål.



Rosta majs

Hetta upp en stor, torr stekpanna på hög värme. Rosta **majs** i pannan i 2-3 min tills de börjar få svarta fläckar. Lägg i en skål och ställ åt sidan.



Servera

Fördela **quinoa** och **bönröra** mellan era tallriker.

Toppa med **tomatsalsa** och **mozzarella** och garnera med resterande **koriander**.

Servera med **tortillachips** vid sidan av, och hugg in.

Smaklig måltid!