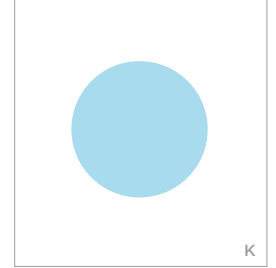




Mexikansk-kryddade bönor

med mozzarella, tomat- och koriandersalsa

SNABBLAGAD 20-25 minuter



Rödlök



Morot



Svarta Bönor



Majs



Vitlöksklyfta



Tortilla Chips



Hello Mexico Kryddmix



Tomatsås



Riven Mozzarella



Tomat



Gurka



Gräddfil



Koriander



Lime

Nu kör vi

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

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, ugnform, rivjärn, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Rödlök	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Morot	1 st	2 st
Svarta bönor	1 burk	2 burkar
Majs	1 burk	1 burk
Tortilla chips	75 g	150 g
Hello Mexico kryddmix	4 g	6 g
Tomatsås 14)	1 paket	2 paket
Vatten*	½ dl	1 dl
Riven mozzarella 7)	50 g	100 g
Tomat	1 st	2 st
Gurka	1 st	1 st
Koriander	1 påse	1 påse
Lime	1 st	1 st
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 684 G
Energi	422 kJ/101 kcal	2885 kJ/690 kcal
Fett	4 g	29 g
Varav mättat fett	1 g	7 g
Kolhydrat	12 g	83 g
Varav sockerarter	4 g	24 g
Protein	4 g	25 g
Fiber	3 g	19 g
Salt	0,5 g	3,3 g

Allergener

7) Mjölk **14)** Sulfiter

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



1. Förbered råvaror

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Finhacka **rödlök** och **vitlök**.

Riv oskalad **morot**.

Skölj **bönorna** och **majsen** under kallt **vatten**.

Krossa **tortillachipsen** försiktigt med en kavel.



4. Förbered grönsaker

Grovhacka **tomat** och **gurka**.

Grovhacka **koriander**.

Riv **limezest** och dela **limen** i klyftor.

VIKTIGT: Glöm inte att skrubba din lime innan du river zesten.

HELLO MORÖTTER!

Rivna morötter är ett smart och snabbt sätt att göra maten mer matig. Tänk i pastasås, i pannkakor, i biffar, till tacos, i bowls, och såklart i morotskaka.



2. Koka chili

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **lök**, **morotsriv**, **bönor** och **majs** i 4-5 min, eller tills de börjar mjukna.

Tillsätt **vitlök** och **Hello Mexico kryddmix** och fräs i 1 min.

Tillsätt **tomatsås** och **vatten*** [½ dl, 2 pers | 1 dl, 4 pers]. Låt sjuda i 2-3 min, eller tills såsen tjocknat något. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.



5. Blanda salsa

Blanda **tomat**, **gurka**, **koriander**, **limezest** och en skvätt **limejuice** i en skål. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.



3. In med chilin i ugnen

För över **bönchilin** till en ugnform och strö över de **krossade tortillachipsen**. Toppa med **riven mozzarella** och tillaga i ugnen i 8-10 min, eller tills gyllene och **osten** har smält.



6. Servera

Fördela den **mexikanska bönchilin** med **krossade tortillachips** och **tomat-** och **koriandersalsan** mellan era tallrikar. Servera med **gräddfil** och **limeklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!