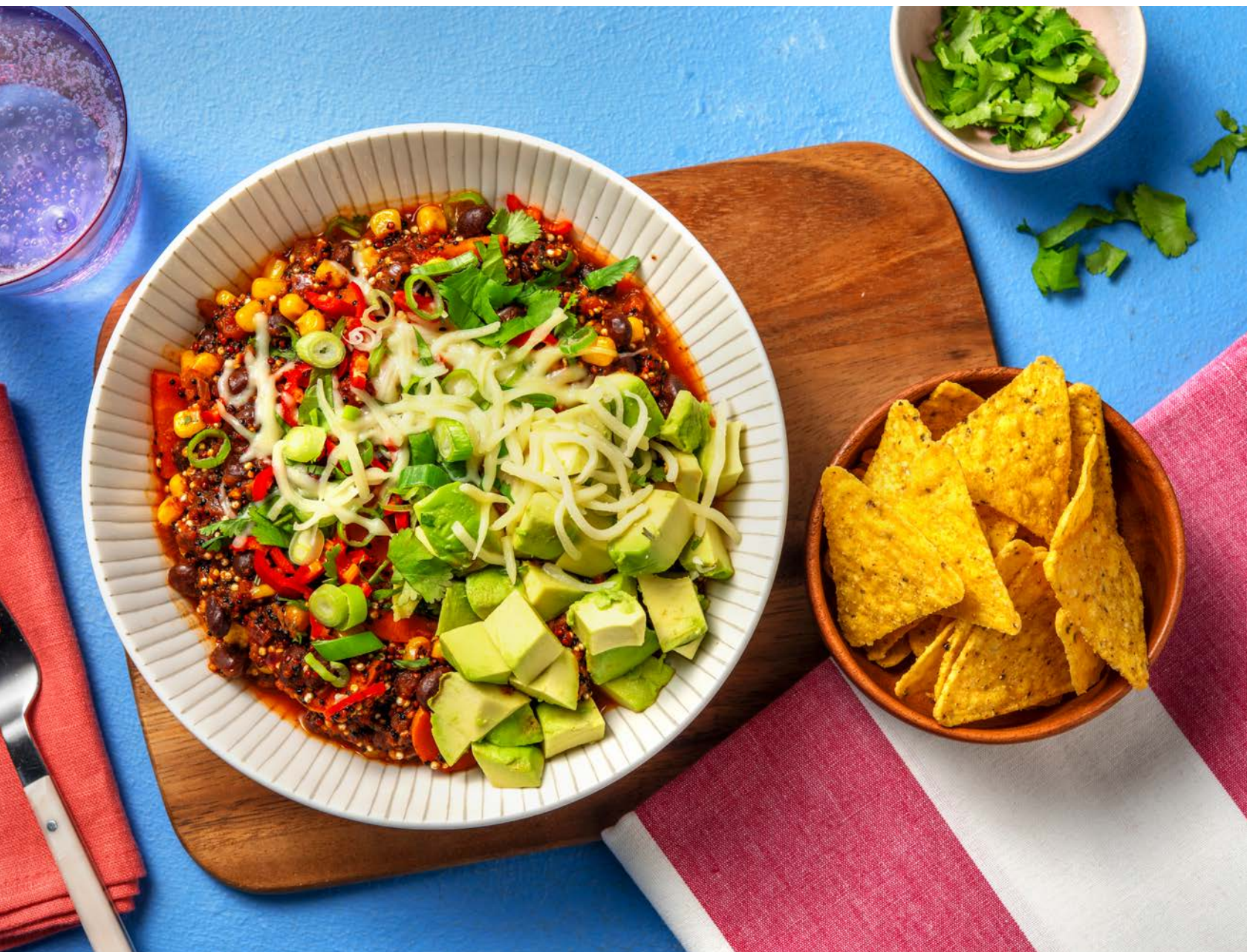
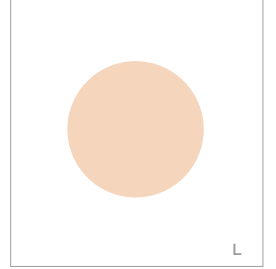




Mexikansk one-pot med svarta bönor och trefärgad quinoa

25-35 minuter



-  Panamat
-  Trefärgad Quinoa
-  Koriander
-  Krossade Tomater
-  Riven Mozzarella
-  Grönsaksbuljong
-  Tex-Mex
-  Avokado
-  Ekologisk Lime
-  Vitlöksklyfta
-  Morot
-  Tortilla Chips
-  Chili
-  Svarta Bönor
-  Rödlök
-  Majs

Nu kör vi

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

Köksredskap

Stekpanna, kastrull

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 P	4 P
Rödlök	1 st	2 st
Morot	2 st	3 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Chili 🌶️	½ st	1 st
Olivolja* (steg 1)	1 msk	2 msk
Tex-Mex	5 g	10 g
Panamat	4 g	8 g
Majs	150 g	340 g
Svarta bönor	½ paket	1 paket
Trefärgad quinoa	100 g	200 g
Krossade tomater	½ paket	1 paket
Vatten* (steg 3)	2½ dl	5 dl
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Salt* (steg 3)	1 tsk	1½ tsk
Avokado	1 st	1 st
Ekologisk lime	½ st	1 st
Koriander	1 påse	1 påse
Riven mozzarella 7)	50 g	100 g
Tortilla chips	75 g	150 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 594 g
Energi	546 kJ/142 kcal	3249 kJ/843 kcal
Fett	7 g	39 g
Varav mättat fett	2 g	9 g
Kolhydrat	15 g	86 g
Varav sockerarter	4 g	21 g
Protein	4 g	25 g
Fiber	4 g	23 g
Salt	1,0 g	6,1 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.



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065
2022-W14



1 Fräs grönsaker

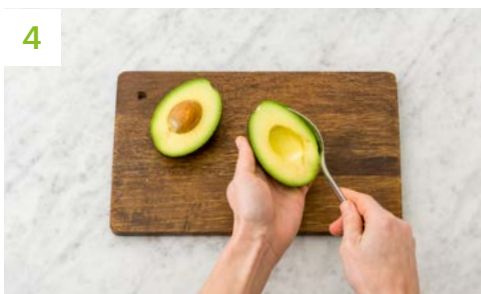
Finhacka **rödlök**.

Finhacka **morot** (oskalad).

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Halvera, kärna ur och skär **chili** [½ st, 2P] i tunna skivor.

Hetta upp **olivolja*** [1 msk | 2 msk] i en stekpanna på medelhög värme. Fräs **rödlök** och **morot** i 1-2 min.



4 Förbered grönsaker

Halvera och kärna ur **avokado**. Gröp ur den med en sked och tärna i 2 cm stora bitar.

Skär **lime** [½ st, 2P] i klyftor.

Grovhacka **koriander**.



2 Tillsätt Tex-Mex

Tillsätt **vitlök**, **chili** (spara lite till garnering), **Tex-Mex** och **Panamat**, och fräs i ytterligare 1 min.

Häll av **majs**.

Häll av och skölj **svarta bönor** [½ paket, 2P].

TIPS: Skippa chili eller använd mindre om du inte tycker om stark mat.



5 Krydda one-pot

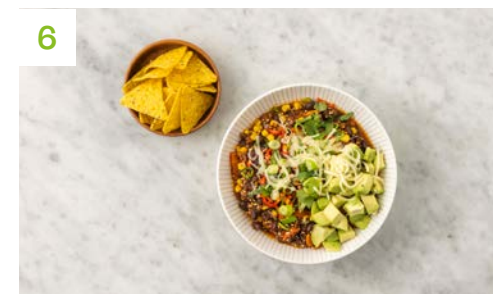
Tillsätt en skvätt **limejuice** och **hälften** av **koriandern** till stekpannan.



3 Koka one-pot

Rör i **quinoa**, **krossade tomater** [½ paket, 2P], **svarta bönor**, **majs**, **vatten*** [2½ dl | 5 dl] och **grönsaksbuljong** i stekpannan. Koka upp, sänk värmen och sjud i 15-17 min. Rör då och då, krydda med **salt*** [1 tsk | 1½ tsk] och en nypa **peppar***.

TIPS: Tillsätt mer vatten om det är för torrt innan quinoa är färdig.



6 Servera

Lägg upp **one-pot** i skålar. Toppa med **riven mozzarella**, **avokado**, resterande **chili** och resterande **koriander**. Servera med **tortillachips**.

Smaklig måltid!