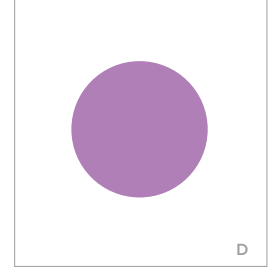


Svart bönchili med kokosris och majssalsa

30-40 minuter



Kokosmjölk



Majs



Rödlök



Chili



Panamat



Grönsaksbuljong



Tomat



Gräddfil



Basmatiris



Morot



Vitlöksklyfta



Svarta Bönor



Krossade Tomater



Koriander



Ekologisk Lime

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, smör

Ingredienser

	2 P	4 P
Kokosmjölk	½ paket	1 paket
Vatten* (steg 1)	1 dl	2 dl
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Basmatiris	100 g	200 g
Majs	1 burk	1 burk
Rödlök	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Chili 🌶️	½ st	1 st
Morot	1 st	2 st
Svarta bönor	1 paket	2 paket
Panamat	4 g	8 g
Krossade tomater	1 paket	2 paket
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Vatten* (steg 4)	½ dl	1 dl
Smör* 7) (steg 4)	efter smak och behov	
Koriander	1 påse	1 påse
Tomat	1 st	2 st
Lime, ekologisk	½ st	1 st
Gräddfil 7)	½ paket	1 paket

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 694 g
Energi	360 kJ/86 kcal	2499 kJ/597 kcal
Fett	2 g	16 g
Varav mättat fett	2 g	11 g
Kolhydrat	12 g	80 g
Varav sockerarter	3 g	21 g
Protein	3 g	21 g
Fiber	3 g	21 g
Salt	0,8 g	5,6 g

Allergener

7) Mjölk 10) Selleri

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 | hej@hellofresh.se
2021-V21



Koka ris

Koka upp **kokosmjölk** [½ paket, 2P], **vatten*** [1 dl | 2 dl] och **salt*** [¼ tsk | ½ tsk] i en kastrull.

Tillsätt **ris**, rör om och sätt på ett lock. Sänk till låg värme och låt sjuda i 15 min.

Ta av kastrullen från värmen med locket på, ställ åt sidan och låt vattnet absorberas i ca 10 min.

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



Stek grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i stekpannan på medelhög värme. Fräs **rödlök** i 4-5 min.

Tillsätt **Panamat**, **vitlök** och **hälften** av **chilin**. Fräs i 1-2 min.

Tillsätt **morot**, **bönor**, **krossade tomater**, **grönsaksbuljong** och **vatten*** [½ dl | 1 dl]. Sjud i 5-7 min.

Rör i en klick **smör***, krydda med **salt*** och **peppar*** efter smak.

Hello lime!

Visste du att lime faktiskt är starkare än citroner? De har en och en halv gånger så mycket syra.



Rosta majs

Häll av **majs**.

Hetta upp en torr stekpanna på hög värme. Rosta **majs** i 4-5 min, eller tills den är gyllene och börjar få svarta prickar.

Ta av stekpannan från värmen och för över till en salladsskål.



Laga salsa

Hacka **koriander** och **tomat**. Riv **limezest** [½ st, 2P] och dela sedan **limen** i klyftor.

Blanda **koriander**, **tomat**, resterande **chili** och **rödlök** i skålen med **majs**. Smaksätt med **limejuice**, en nypa **salt*** och **peppar***.

Blanda **gräddfil** [½ paket, 2P], **limezest**, en nypa **salt*** och **peppar*** i en skål.



Förbered grönsaker

Finhacka **rödlök** - spara lite till salsan i steg 5.

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Kärna ur och finhacka **chili** [½ st, 2P].

Skala och riv **morot**.

Skölj **bönor**.



Servera

Fördela **kokosriset** och **böngrytan** mellan era tallriker. Skeda över **majssalsa** och toppa med en lenande klick **gräddfil**. Servera med resterande **limeklyftor**.

Smaklig måltid!