



Foto: Chris Tonnesen

TACOS MED GROV BØNNEMOS, TOMATSALSA OG MOZZARELLA

4 PERSONER

INGREDIENSER:

BØNNEMOS

- 1 dl rapsolie
- 480 g kogte bønner – gerne sorte, brune eller kidney (hvis købt færdigkogt, så ca. 2 dåser)
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk. paprika – evt. stærkt, eller røget
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1-2 dl kogevand fra bønnerne (lage fra dåsen), bouillon eller vand
- salt og peber

TOMATSALSA

- 300 g. tomater
- 2 stk. forårsløg
- 1 frisk chili eller chiliflager
- 3 spsk. limesaft + 1 lime til servering
- 2 spsk. olivenolie

TILBEHØR

- Ca. 8 majstortillas (de fås både store og små i mange supermarkeder – hvedetortillas kan også bruges)
- 1 frisk, hel mozzarella-ost
- 1 håndfuld frisk koriander

FORSLAG TIL EKSTRA FYLD

Vil du gøre retten lidt mere fyldig, kan du tilføje kyllingebryst:

- Steg 2 kyllingebryster i lidt olie på en varm pande, ca. 5-6 min. på hver side, til de er gennemstegte.
- Skær dem i strimler, og servér sammen med de øvrige elementer – eller vend dem i bønnemosen for ekstra smag.

SÅDAN GØR DU

- dette gør vi sammen på webinarret:

BØNNEMOS

- Varm olien op i en pande, og tilsæt bønnerne. Rist dem ved mellem varme i 10 minutter, så nogle af dem får lidt farve, og mos dem løbende til en grov mos med en grydeske eller gaffel.
- Tilsæt finthakket hvidløg, paprika og spidskommen, og rist et par minutter mere.
- Justér til sidst med en smule kogevand/ bouillon/vand, hvis mosen er blevet for fast.
- Smag til med salt og peber.

TOMATSALSA

- Skær tomaterne i tern, og snit foårsløgene og chilien fint.
- Vend dem sammen med limesaft og olie, og smag til med salt og peber

VED SERVERING:

- Rist tortillaerne på en varm pande uden fedtstof, til de får lidt brune kanter (10-20 sek.).
- Servér det hele som samlesæt, så man kan lave sine egne tacos (små, a la hot dogs), eller burritos (store, a la rulle-kebab) med lune tortillas, bønnemos, salsa, plukket mozzarella, koriander og lime.

GREJLISTE:

- Skærebræt
- Kniv
- Grydeske eller gaffel til at mose
- Pande
- Skål til salsa
- Lille skål til servering af toppings