

Pr. 9 | Mexikansk mat

Refried Beans

2 brk	Pintoböner el. Botelliböner
1 msk	olivolja
	hackad lök
	lite chili-pulver

Mosa bönorna med en gaffel. Stek löken i oljan. Tillsätt de mosade bönorna och lite chilipulver. Rör tills allt är blandat och varmt. Vill man ha en slätare bönröra kan man mixa bönorna i en mixer istället för att mosa dem med en gaffel. Refried beans kan användas som topping på en sallad eller rullas in i ett tortillabröd och ev grönsaker. Tortillan kan med fördel värmas i ugn med lite riven sojaost över (eller mjukosten från programmet med italiensk mat).

Taco sallad

Taco chips eller Taco skal
Isbergssallad
Gurka
Tomat
Lökringar
Svarta oliver
Majskorn
Riven sojapålägg (mozarella smak)
Guacamole

Hacka grönsakerna och lägg i scalar (en skål för varje ingrediens). Gör guacamolen. Lägg taco chips på en tallrik och toppa med grönsaker, guacamole och riven ost eller fyll ett taco skal med grönsaker, guacamole och riven ost.

Mexikanskt ris

1-2 msk	olivolja
ca 1 dl	hackad lök
½	hackad paprika
2 tsk	paprikapulver
2 dl	råris
2 dl	passerade tomater
4 dl	kokande vatten
1 tsk	salt

Stek löken och paprikan i oljan. Tillsätt paprikapulver och ris. Rör om ordentligt. Tillsätt tomater, vatten och salt. Koka med lock, tills vätskan kokat bort ca. 40-45 min. Rör om och servera.

Guacamole

2-3	avocado frukter
2 msk	naturell soja yoghurt (Alpro soja)
½ - 1 tsk	paprika pulver
¼ - ½ tsk	malen kummin
¼ - ½	finhackad lök
½ - 1	liten tomat
	salt efter smak

Mosa fruktena och blanda ihop alla ingredienserna. Serveras omedelbart så avocadon inte mörknar i färgen. Om man inte kan servera den genast bör man mosa avocadon med citronsaft när man gör guacamolen.