

## 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.*