



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Chilensk bønnesuppe med koriandermayo og quesadillas

Det skal du bruge

1 stk bagekartoffel
½ stk løg
1 stk tomat
½ stk rød peber
½ dåse røde kidneybønner
1 fed hvidløg
½ spsk tomatpuré
½ tsk sambal oelek
1 pose grøntsagsbouillon
½ stk lime
½ spsk honning
1 drys koriander
4 spsk mayonnaise
50 g revet ost
4 stk tortilla-wraps

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl og skær bagekartoffel i tern ca. 1x1 cm. Hak løg groft og skær tomat og peberfrugt i tern. Hæld lagen fra bønnerne og skyl dem.
- 2 Kom lidt olie i en gryde og steg løg og ⅓ presset hvidløg i ca. 2 min. Tilføj kartoflerne og steg videre i ca. 1 min. Tilsæt ½ ltr vand, bouillon, honning, tomatpuré og sambal oelek. Lad det småkoge til kartoflerne er møre ca. 15 min.
- 3 Skyl limen og riv skallen fint. Tilsæt tomat, peberfrugt og bønner til suppen og kog videre i ca. 2 min. Smag til med salt, limeskal og -saft.
- 4 **Koriandermayo:** Skyl koriander og hak halvdelen og hvidløg meget fint. Bland det med mayonnaisen.
- 5 **Quesadillas:** Fordel revet ost på den ene halvdel af hver tortilla. Fold tortillaen og tryk den sammen. Steg tortillas på en middelvarm stegepande i ca. 1 min. på hver side.
- 6 Servér suppen med koriandermayo og frisk koriander på toppen og quesadillas ved siden af.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.316 kJ / 792 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 28,9 g
heraf mættede fedtsyrer 5,4 g

Kulhydrat 108,1 g
heraf sukkerarter 21,2 g

Protein 25,1 g

Salt 5,4 g

Kostfibre 11,0 g