



👤 2 PORTIONER

📅 5 DAGES HOLDBARHED

🕒 20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Frijoles charros - Mexicansk bønnegryde med pulled pork og ris

Det skal du bruge

135 g basmatiris
½ fed hvidløg
½ stk løg
½ stk rød peber
1 stk gulerod
½ pakke koriander, frisk
½ stk grøn chili
½ dåse kidneybønner
300 ca-g pulled pork
½ pose oksebouillon
½ pakke tomatpuré
1 dåse hakkede tomater
½ pakke røget chili
½ pose oregano
½ tsk spidskommen
½ tsk paprika
½ stk lime

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Forberedelse: Pil hvidløg og løg og hak fint. Skyl og rens peberfrugt og skræl gulerod. Skær begge i små tern. Skyl koriander og chili. Hak korianderen groft og chili fint (se tips). Si lagen fra bønnerne og skyl dem. Tag pulled pork ud af posen, skær kødet i store tern og gem væden.
- 3** Bønnegryde: Varm en gryde op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Steg kødet i 3-5 min. til det begynder at tage farve. Kom hvidløg, peberfrugt, gulerødder, chili og halvdelen af løget i. Kog videre 4-5 min. Tilsæt tomatpuré og lad det koge i endnu 1 min. Tilføj bønner, hakket tomat, alle krydderierne, bouillon og 1½ dl vand. Bring i kog og lad det simre i 10-12 min. Rør i gryden undervej.
- 4** Bønnegryderet fortsat: Tilsæt lidt af væden fra kødpakken, når der er 5 min. tilbage af tilberedningstiden og smag til med salt og peber. Tilføj til sidst lige inden servering 1 spsk smør, halvdelen af korianderen og limesaft efter smag.
- 5** Servering: Del resten af limen i både. Top retten med resten af det hakkede løg og koriander. Servér med ris og limebåde til.

Tips:

Vil du have en mildere ret kan du skrabe kernerne ud af chilien inden du hakker den.

Allergener

Laktose, Mælk, Selleri, Sennep

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:	3.051 kj / 729 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	17,5 g
heraf mættede fedtsyrer	8,0 g
Kulhydrat	95,5 g
heraf sukkerarter	21,4 g
Protein	47,4 g
Salt	4,2 g
Kostfibre	14,2 g