



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaektarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

11

One-pot texmexbulgur med avokado och koriander

One-pot texmexbulgur

Bananschalottenlök 1 st
Svarta bönor 1 förp
Linäs tre kryddor ½ förp
Bulgur 1 dl
Krossade tomater 1 förp
Majs 1 förp
🏠 Vitlök 2 klyftor
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning
🏠 Salt
🏠 Sambal oelek

Till servering

Fetaost 50 g
Avokado 1 st
Tomat 1 st
Koriander 20 g

- 1. Förberedelser:** Finhacka schalottenlök och vitlök. Häll av och skölj svarta bönor.
- 2. One-pot texmexbulgur:** Hetta upp neutral olja i en stekgryta. Fräs schalottenlök ca 3 min. Tillsätt vitlök och Linäs tre kryddor, fräs ytterligare ca 1 min.
- 3.** Blanda ner bulgur, krossade tomater, smulad grönsaksbuljong och avhållda svarta bönor. Låt koka upp och sjud under lock ca 12 min, tills vätskan kokat in. Späd eventuellt med lite vatten. Smaka av med lite salt och sambal oelek.
- 4.** Skiva avokado tunt, tärna tomat och grovhacka koriander. Rör ner avhålld majs i grytan.
- 5.** Lägg upp texmexbulgur på tallrikar och toppa med smulad fetaost, avokado, tomat och koriander. Ät direkt.