



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

9

Mexikansk kyckling i tortillabröd med bönröra och koriander

Mexikansk kyckling

Kycklingfilé 300 g
Spiskummin 1 förp

- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar 1 krm
- 🏠 Flytande margarin 1 tsk

Bönröra

Svarta bönor, (190 g) 1 förp
Röd chili 1 st
Rödlök ½ st
Vitlök 1 klyfta
Tomatpuré ½ förp
Spiskummin 1 förp
Paprikapulver 1 tsk

- 🏠 Olivolja ½ msk
- 🏠 Rödvinäger 1 tsk
- 🏠 Socker ½ tsk
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Vatten 1 dl

Till servering

Tomat 1 st
Rödlök ½ st
Tortillabröd 2 st
Mixsallad 30 g
Matyoghurt 1 dl
Koriander 20 g

- 1. Mexikansk kyckling:** Dela kycklingfilé i ca 2x2 cm stora bitar. Krydda med spiskummin, salt och nymald svartpeppar.
- 2.** Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna och fräs kycklingbitarna ca 5 min, tills de är helt genomstekta. Lägg på ett fat och täck med folie, spara stekpannan.
- 3. Bönröra:** Häll av och skölj svarta bönor. Skiva röd chili (om du vill ha mildare chili, ta bort kärnhuset). Hacka rödlök.
- 4.** Hetta upp olivolja i den använda stekpannan. Fräs lök, chili och pressad vitlök ca 1 min. Tillsätt svarta bönor, tomatpuré, spiskummin, paprikapulver, rödvinäger, socker, salt, lite nymald svartpeppar och vatten. Låt vätskan koka in något. Mosa bönorna lätt med en gaffel.
- 5. Till servering:** Tärna tomat och finhacka rödlök.
- 6.** Värm gärna tortillabröd några sekunder per sida i en torr, het stekpanna.
- 7.** Fyll varma tortillabröd med mexikansk kyckling, bönröra, mixesallad, matyoghurt och koriander. Rulla ihop och ät direkt.

TIPS! Vill du äta flera tortillabröd har de 4 Points per styck.