



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Latinamerikansk nachobowl med refried beans och ärtomole

Till servering

Basmatiris 135 g
Tortillachip ½ påse

Refried beans

Svarta bönor 1 förp
Tomatsalsa 1 förp
Chili flakes 2 krm
🏠 Olja 1 msk
🏠 Vatten ½ dl
🏠 Salt

Koriandersallad

Strimlad rödkål 150 g
Koriander 10 g
Lime ½ st
🏠 Olja
🏠 Salt

Ärtomole

Gröna ärter 1 förp
Matyoghurt 1 dl
Koriander 10 g
Lime ½ st
Spiskummin ½ förp
🏠 Salt 2 krm

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Refried beans:** Häll av och skölj svarta bönor. Hetta upp neutral olja i en kastrull och häll i bönor, tomatsalsa och vatten. Låt puttra tills servering. Smaka av med chili flakes (efter egen smak) och lite salt.
3. **Koriandersallad:** Lägg strimlad rödkål i en bunke. Blanda med koriander, pressad limesaft, lite neutal olja och salt.
4. **Ärtomole:** Lägg gröna ärter, matyoghurt, koriander, pressad limesaft, spiskummin och salt i en mixerbunke. Mixa ihop med stavmixer.
5. Fyll två djupa tallrikar med basmatiris. Fördela refried beans, koriandersallad, ärtomole och tortillachips ovanpå.