



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

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

9

Böntacos med valnötter, tomatsalsa och rostad chilimajs

Bönröra

Rödlök ½ st
● Olja 1 tsk
Vitlök 1 klyfta
Tomatpuré 1 förp
Krossade tomater 1 förp
● Salt ½ tsk
Spiskummin 1 förp
Chili flakes 2 krm
Paprikapulver 2 tsk
Torkad oregano 2 tsk
Svarta bönor 1 förp
Valnötter 15 g

Tomatsalsa

Tomat 2 st
Rödlök ½ st
Vitlök 1 klyfta
Lime 1 st
Chili flakes 1 krm

Rostad majs

Majs, (160 g) 1 förp
Chili flakes

Till servering

Tortillabröd 2 st
Matyoghurt 1 dl

Att ha hemma ●

Olja, Salt

- Bönröra:** Hacka rödlök. Hetta upp neutral olja i en stekpanna och stek löken på medelvärme ca 3 min.
- Tillsätt pressad vitlök och tomatpuré till grytan och låt fräsa med ca ½ min. Tillsätt krossade tomater, salt, spiskummin, chili flakes, paprikapulver och torkad oregano och låt puttra utan lock tills det reducerats till nästan hälften.
- Häll av och skölj svarta bönor. Grovhacka valnötter. Blanda ner allt i grytan.
- Tomatsalsa:** Skär tomat i mindre bitar och finhacka rödlök. Lägg allt i en skål. Tillsätt pressad vitlök och limesaft. Smaka av med lite chili flakes och salt.
- Rostad majs:** Häll av majs och torka med lite hushållspapper. Rosta majsen i en torr och het stekpanna ca 5 min, tills den har fått fin färg. Avsluta med att strö över chili flakes.
- Värm tortillabröd några sekunder per sida i en torr, het stekpanna.
- Fyll varma tortillabröd med bönröra, tomatsalsa, en klick matyoghurt och rostad majs.

TIPS! Vill du äta fler tortillabröd har de 4 Points/styck.