



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

- Olivolja ½ msk

Vitlök 1 klyfta
Tomatpuré ½ förp
Spiskummin 1 förp
Paprikapulver 1 tsk

- Rödvinvinäger 1 tsk
- Socker ½ tsk
- Salt ½ tsk
- Vatten 1 dl

Till servering

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

Att ha hemma ●

Flytande margarin,
Olivolja, Rödvinvinäger,
Salt, Socker,
Svartpeppar, Vatten

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, rödvinvinäger, 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.