



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

Points®värde per portion

13

Mexikansk bowl med rostad zucchini, bönor, majs och avokado

Rostad zucchini

- Zucchini 1 st
- Olja 2 tsk
- Salt 2 krm

Ris

- Basmatiris 1 dl

Dressing

- Salladslök ½ förp
- Lime 1 st
- Olivolja ½ msk
- Spiskummin 1 förp
- Chili flakes 2 krm

Till servering

- Majs, (160 g) 1 förp
- Svarta bönor 1 förp
- Avokado ½ st
- Fetaost 50 g
- Salladslök ½ förp
- Tomatsalsa ½ förp
- Koriander 20 g

- **Att ha hemma**
- Olivolja, Olja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad zucchini:** Skär zucchini i mindre bitar. Lägg i en ugnform och blanda med neutral olja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 15 min, tills zucchinin fått fin färg.
3. **Ris:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
4. **Dressing:** Strimla salladslök. Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet. Lägg allt i en skål. Tillsätt pressad limesaft, neutral olja, spiskummin, chili flakes (efter egen smak) och lite salt. När zucchini är klar, blanda ner dressingen.
5. **Till servering:** Häll av och skölj majs och svarta bönor. Tärna avokado och fetaost. Strimla salladslök.
6. Lägg basmatiris i skålar. Fördela rostad zucchini, majs, svarta bönor, avokado, fetaost, salladslök och tomatsalsa över riset. Toppa med koriander.