



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  
Vitlök 1 klyfta  
Tomatpuré 1 förp  
Krossade tomater 1 förp  
Spiskummin 2 tsk  
Chili flakes 2 krm  
Paprikapulver 2 tsk  
Torkad oregano 2 tsk  
Svarta bönor 1 förp  
Valnötter 15 g  
🏠 Neutral olja 1 tsk  
🏠 Salt ½ tsk

### Tomatsalsa

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

### Rostad majs

Majs, (160 g) 1 förp  
Chili flakes

### Till servering

Tortillabröd 2 st  
Matyoghurt 1 dl

- 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 pressa 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.