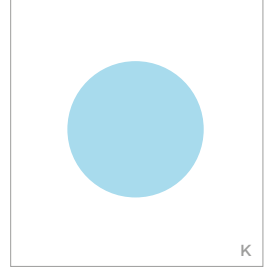




Bönchili

med limeris och koriander

SNABBLAGAD 30-35 minuter



Basmati Vildris



Morot



Zucchini



Rödlök



Vitlöksklyfta



Svarta Bönor



Kryddmix



Krossade Tomater



Grönsaksbuljong



Lime



Salladslök



Koriander



Gräddfil

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, rivjärn, sil

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten* (till riset)	300 ml	600 ml
Basmati vildris	100 g	200 g
Morot	1 st	2 st
Zucchini, Gul	½ st	1 st
Rödlök	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Svarta bönor	1 paket	2 paket
Central American Style kryddmix (stark!)	4 g	8 g
Krossade tomater	1 burk	2 burkar
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Lime	½ st	1 st
Salladslök	1 st	2 st
Koriander	1 påse	1 påse
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 609 G
Energi	293 kJ/70 kcal	1782 kJ/426 kcal
Fett	1 g	6 g
Varav mättat fett	0,5 g	3 g
Kolhydrat	11 g	68 g
Varav sockerarter	3 g	16 g
Protein	3 g	19 g
Fiber	3 g	18 g
Salt	0,3 g	1,9 g

Allergier

7) Mjölk 10) Selleri

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt späd (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, rotselleri, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



1. Koka ris

Koka upp **vatten*** (se ingredienslistan), **ris** och en nypa **salt*** i en medelstor kastrull under lock på hög värme.

Sänk till medellåg värme och låt sjuda under lock i 10 min.

Ta kastrullen av värme och låt stå under lock i ytterligare 12 min, eller tills servering.



4. Förbered grönsaker

Riv **limezest** tills du har en generös nypa och dela **limen** i klyftor.

Skiva **salladslök** tunt.

Grovhacka **koriander**.

VIKTIGT: Glöm inte att skrubba din lime innan du river zesten.

TIPS!

Ju längre du låter bönorna ligga i grytan – men helst utan att koka eftersom de redan är mjuka – desto mer suger åt sig av kryddorna och aromerna.



2. Förbered råvaror

Riv oskalad **morot**.

Grovhacka **zucchini** [½ st, 2 pers].

Skiva **rödlök** tunt.

Finhacka **vitlök**.

Häll av och skölj **bönorna** i kallt **vatten**.



5. Blanda limeris

Rör ner **limezest** och **hälften** av **koriandern** i kastrullen när **riset** är färdigkokt.



3. Koka bönchili

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **zucchini**bitar, **lök** och **morotsriv** i 3-4 min.

Tillsätt **vitlök** och de **svarta bönorna** och fräs i ytterligare 2 min.

Tillsätt **Central American Style kryddmix (stark!)**, **krossade tomater** och **grönsaksbuljong** och rör om. Låt koka i 3-4 min, eller tills **chilin** tjocknat något. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.



6. Servera

Fördela **limeris** och **bönchili** mellan era tallrikar.

Toppa med en klick **gräddfil** och garnera med **salladslök** och resterande **koriander**.

Servera med **limeklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!