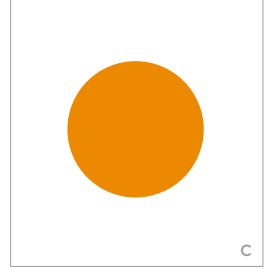




Nachos med kidneybönor

guacamole och crème fraiche

25-30 minuter



Kidneybönor



Morot



Zucchini



Vitlök



Hello Mexico Kryddmix



Harissa Kryddmix



Ketchup



Tortilla Chips



Riven Mozzarella



Koriander



Chili



Lime



Avokado



Crème Fraiche

Nu kör vi

Börja med att tvätta grönsaker, frukt och färskor örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, ugnform, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olja

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Kidneybönor	1 paket	2 paket
Morot	1 st	2 st
Zucchini	½ st	1 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Hello Mexico kryddmix	4 g	8 g
Harissa kryddmix	1 g	2 g
Ketchup	25 g	50 g
Tortilla chips	1 påse	2 påsar
Riven mozzarella 7)	1 påse	2 påsar
Koriander	1 påse	1 påse
Chili	1 st	2 st
Lime	1 st	2 st
Avokado	1 st	1 st
Crème fraiche 7)	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 519 G
Energi	691 kJ/165 kcal	3586 kJ/857 kcal
Fett	10 g	53 g
Varav mättat fett	4 g	18 g
Kolhydrat	12 g	60 g
Varav sockerarter	3 g	13 g
Protein	6 g	29 g
Fiber	3 g	13 g
Salt	0,5 g	2,3 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

7) Mjök

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Hello Mexico kryddmix ingredienser: Kummin, paprika, havssalt, svartpeppar, rostad vitlök, rostade röd chili, lökpulver, cayenne, timjan, kryddpeppar, oregano

Harissa kryddmix ingredienser: Torrostad chili, korianderfrön, spiskumminfrön, kumminfrön, havssalt, mintblad

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



1. Förbered grönsaker

Sätt ugnen på 200°C.

Skölj **kidneybönorna** i en sil under kallt vatten.

Skala och riv **morot**. Riv **zucchini** [½ st, 2 pers].

Finhacka **vitlök**.



4. Hacka koriander

Finhacka **koriander**.

Kärna ur och grovhacka **chili**.

Dela **lime** i klyftor.



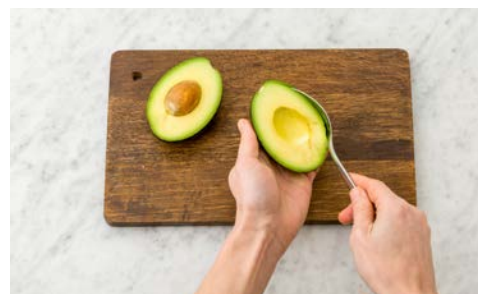
2. Stek grönsaker

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stekpanna på medelvärme.

Fräs **kidneybönor**, **vitlök**, **Hello Mexico kryddmix** och **harissa kryddmix** i 1-2 min.

Tillsätt **morots-** och **zucchinistrimlorna**. Stek under omrörning i 3-4 min.

Rör ner **ketchup** och låt sjuda tills såsen tjocknat, 2-3 min.



5. Laga guacamole

Ta fram en bunke eller skål, dela **avokado** och skeda ur **fruktköttet** i den.

Tillsätt **hälften** av **koriandern** och juice från 2 **limeklyftor**.

Mosa ihop din **guacamole** med en gaffel och smaksätt med en nypa **salt*** och **peppar***.



3. Gratinera nachos

Häll i **tortillachipsen** i en ugnform. För över **bönröran** jämnt ovanpå chipsen.

Strö över **mozzarella** och gratinera i ugnen tills **osten** smält, 5-6 min.



6. Servera

Duka fram tallrikar och ta fram ett underlägg att ställa ugnformen med **nachos** på.

Strö över den resterande **koriandern** samt **chili** på **nachosen** och sätt fram middagen på bordet.

Servera med **limeklyftor**, **guacamole** och **crème fraiche** [½ burk, 2 pers] vid sidan av.

Smaklig måltid!