

Usedvanlig god vegetartaco med mangosalsa og guacamole



Det er fredag i morgen! Vet du hva du skal ha til middag? Det vet tilfeldigvis jeg. Hva jeg skal ha, altså. ☐ Jeg skal nemlig på åttitallsfest! Og menyen står jeg for selv. Mer om det en annen gang.

Hvis du ikke vet hva du skal lage i morgen, eller om du tør å variere tradisjonstacoen, kan jeg anbefale denne oppskriften på fresh og smakfull vegetartaco. Godt, raskt og enkelt!

Vegetartaco, vel!

(Til 2 personer)

Bønnestuing:

1 ss olivenolje

2 bokser (ca 600 g) kidneybønner (brune bønner), pluss lake fra en boks

1 medium rødløk, finhakket

2 fedd hvitløk, finhakket

1 ts malt cumin

litt knust, tørket chili, jeg bruker Santa Maria chilie explosion

en håndfull fersk koriander, finhakket

Mangosalsa:

1 moden mango, skrelt og i terninger

ca 2 ss saft av lime

0,5 rød chili (uten frø og hinner), finhakket

Guacamole:

2 modne avocado

1 vårløk, finhakket

ca 2 ss saft av lime

en liten håndfull koriander, finhakket

Salt og pepper (godt med endel salt, smak deg frem)

ca 6 tacoskjell

Evt mer grønnsaker om du ønsker

Evt salsa og rømme, om du vil

1. Ha mango, chili og lime i en bolle og rør om. Sett til side.

2. Ha innholdet i avocadoene i en skål og mos med en gaffel. Tilsett øvrige ingredienser og bland. Sett til side.

3. Sett på ovnen så du er klar til å kunne varme tacoskjell.

4. Sett en stekepanne på medium varme og ha i olje og løk. Stek løken blank i 5-6 minutter. Ha i hvitløk og cumin og stek et minutt til. Hiv så oppi bønner, lake og chili og fres i ca 10 minutter eller til det begynner å tykne. Underveis kan du ta en slik man moser poteter med (i potetstappe) om knuse ca

halvparten av bønnene. Ha i koriander mot slutten.

5. Varm tacoskjell og server.

6. God helg! ☐

