

inköpslistan.se

Av: Helena S Sandahl

4 port

Grönsaker, Huvudrätt, Lättlagat

BÖNTORTILLA MED KÅLSALLAD

Ingredienser

1 pkt tortilla
1/2 pkt ost
1 burk kidneybönor
4 st tomat
1/2 st lök, gul
1/2 st squash
1 klyfta vitlök
2 st morötter
1/2 huvud isbergssallad
1 klyfta rödkål
1/2 klyfta vitkål
1/2 st lime
1 pkt gräddfil
1 påse tortillachips

Passar vecka 4

Gör så här

Börja med salladen. Skala och riv morötterna, skär salladen och kålen i tunna strimlor. Blanda samman detta och pressa över limesaft, lite olivolja, salt och peppar.
Bönröran: Tärna tomaterna och squashen smått och finhacka löken. Fräs löken i smör eller olja utan att den tar färg, tillsätt tomaterna och squashen. Rör försiktigt ner sköljda kidneybönor. Smaka av med vitlök, salt och peppar.

Rosta en tortilla i en stekpanna utan fett i några sekunder, vänd den och strö på lite av den rivna osten. När osten börjat smälta för du över tortillan till en tallrik, lägger på salladen, bönröran och en klick gräddfil. Servera genast med några chips.