

inköpslistan.se

Av: gunilla

4 port

Köttfärs, Huvudrätt, Lättlagat

FÄRS- OCH BÖNGRYTA MED TEXMEX-SMAK

Ingredienser

1 st lök, gul
200 g nötfärs
1/2 påse taco kryddmix
2 burkar bönor, blandade
2 burkar tomater, hela
1 nypa salt
1 nypa vitpeppar
1 st chili, röd
1 st avokado
2 msk olivolja
1/2 st citron
100 g tortilla *(chips)*
2 dl ost, riven
2 stjälkar persilja
2 stjälkar koriander

Gör så här

1. Skala och finhacka lök. Fräs 2/3 av löken i 2 msk olivolja i en gryta ca 2 minuter. Lägg i nötfärs och bryn ca 3 minuter. Strö över påse tacokrydda.
2. Häll av bönor och häll i grytan tillsammans med tomater, skurna i bitar. Låt småkoka ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.
3. Gröp ut köttet ur avokado. Blanda finhackad chilifrukt (urkärnad) och avokado med resten av löken och 1 msk olivolja. Smaka av med citronjuice, salt och peppar. Sätt ugnen på 225°C.
4. Lägg tortillachips på en bakpappersklädd plåt. Strö över riven ost. Gratinera i mitten av ugnen 1-3 minuter, passa noga så att de inte blir brända. Strö ev hackade örter över grytan. Servera med tillbehören.

Läs noga ingrediensförteckningen på tacokryddan och tortillachipsen. I övrigt är rätten fri från gluten, laktos och ägg.
Mjölkproteinfri: uteslut osten.