inköpslistan.se

Av: Henrik Hägglund

4 port

Grönsaker, Såser & röror, Vegetariska

REFRIED BEANS - FRIJOLE REFRITOS

Trevligt som tillbehör till alla typer av Tex Mex.

Ingredienser

1 burk borlottibönor
1 st salladslök
1 klyfta vitlök
1 st jalapeños *(el. annan grön chili)*
1 dl vatten
1 dl ost, riven *(smakrik, ex. cheddar)*
1 dl creme fraiche
1 nypa buljong, grönsak *(pulver el. kvarts tärning)*
rapsolja *(till stekning)*
salt
svartpeppar *(från kvarnen)*
1 knippe koriander

Gör så här

1. Häll av spadet från bönorna.

2. Hacka vitlök och chili fint. Skär salladslöken på sniskan.

3. Hetta upp olja och fräs vitlök och chili en minut.
Tillsätt bönorna och mosa lätt med gaffel eller potatisstomp (det ska vara lite hela bönor blandat med halvmosade och helmosade). Fräs i en minut eller två.

4. Tillsätt vatten och buljong. Låt putra fem minuter.

5. Tillsätt creme fraich, ost och salladslök och rör om. Späd med mer vatten om det är för stabbigt.

6. Hacka lite koriandfer och blanda ner i bönblandningen. Salta och peppra efter smak.

Servera varmt eller ljumet.