

Taco i en bolle



2-3 PORSJONER



TIDSBRUK 15-20 MIN



Ingredienser

1 fedd hvitløk

- 1/4 rød løk
- 1 boks sortebønner
- 1 boks kidneybønner
- 1 ts røkt paprikapulver
- 1-2 ts spisskummen og litt chiliflak.
- Noen never salatblader
- 1/2 agurk
- 1 paprika
- 1 avocado, grovhakk og skvis en lime over.
- 2 dl quinoa eller ris

- Tomatsalsa:
- 2 store tomater
- 1/2 chili
- 1/4 rød løk
- litt koriander
- 1 lime finhakk og skvis over en lime

Rask lunsj eller middag!
Det er godt med en
klatt rømme eller kesam også

Slik gjør du

Finhakk hvitløk og løk, ha det i en liten kjele med en klunk olje. Stek det i et par minutter på middels varme. Skyll bønnene godt i vann og ha de så over i kjelen sammen med krydderet og noen spiseskjeer med vann. La det surre til bønnene har blitt varme. Del opp grønnsaker i passende biter og legg det over på en tallerken eller en skål. Bland sammen ingrediensene til tomatsalsaen og skvis over litt lime. Har du noen favoritt spicy sauser kan du også ha det til, sriracha passer perfekt om du liker maten din litt spicy!

