

Chiligryta med svarta bönor och friterad tortilla.



Vem har sagt att en chili behöver ta timmar att laga? Denna snabbvariant gör du på köttfärs, svarta bönor och kryddor som sätter sting! Servera med gräddfil, tacosås och tortillabröd som du enkelt friterar i stekpannan. Vardagsvänligt och världens gott!

Ingredienser till 4 portioner.

Chili:

- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 400 gram quornfärs
- 1 matsked rapsolja
- 2 tesked oregano
- 2 tesked spiskummin
- 2 tesked paprikapulver
- 2 kryddmått chiliflakes

400 gram krossade tomater

2 1/2 deciliter köttbuljong (vatten och tärning eller fond)

1 matsked rödvinsvinäger

1 förpackning svarta bönor (à 380 g)

salt

Tortillabröd:

4 tortillabröd

4 msk rapsolja

1 matsked taco kryddmix

Till servering:

salladsblad

tacosås

gräddfil

Gör så här:

Börja med Chilin: Skala och hacka lök och vitlök.

Stek lök, vitlök och köttfärs i oljan i en het stekpanna till gyllenbrun färg.

Tillsätt kryddorna och stek ytterligare 2 minuter.

Tillsätt tomater, buljong och vinäger och låt sjuda ca 20 minuter.

Häll bönorna i en sil, skölj noga i kallt vatten och låt rinna av.

Tillsätt bönorna och smaka av med salt och eventuellt mera vinäger.

Tortilla: Skär varje tortillabröd i 16 tårtbitar. Hetta upp oljan i en stekpanna och fritera tortillabröden i omgångar och låt rinna av på hushållspapper. Krydda med kryddmixen.

Till servering: Servera chilin med friterade tortillabröd, salladsblad, tacosås och gräddfil.

Smaklig spis: