

Enchiladas med svarta bönor - 4 st

Två personer i köket? Gör halva receptet! Räkna om ingredienserna innan ni börjar och skriv hur mycket ni ska ha.



Redskap	Ingredienser
dl-mått tsk-mått skärbräda kniv stekspade stekpanna ugnsfast form sked brödpensel tesked eventuellt en sil att skölja bönor i	½ gul lök 1 vitlöksklyfta ½ röd chili ¼ röd paprika ½ grönsaksbuljongtärning 1 msk tomatpuré ½ tsk spiskummin 3 dl kokta svarta bönor 1 dl fryst majs 1 dl växtbaserad creme fraiche 1,5 dl riven ost 1 dl passerade tomater 4 st tortillabröd 1 msk rapsolja Till ugnformen: 1 msk rapsolja

Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.<input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.<input type="checkbox"/> Tvätta händerna.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.<input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt ugnen på 225 grader, över- och undervärme.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Skala och hacka ½ gul lök fint (i små bitar).<input type="checkbox"/> Skala och hacka vitlöksklyftan fint.



- Dela ½ chili på mitten.
- Skrapa bort kärnorna och släng dem i komposten.
- Hacka chilin i små fina bitar.

Tvätta händerna efter att du hackat chili. Om du kliar dig i ögonen med chili på fingrarna gör det jätteont!



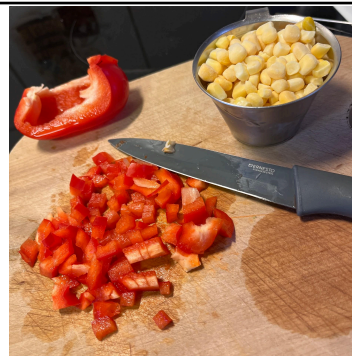
- Sätt stekpannan på lämplig platta. (6:ans värme)
- Häll i ca 1 msk rapsolja
- Häll ner lök, vitlök och chili.
- Häll ner 1 tsk spiskummin.
- Fräs allt i några minuter.

Fräsa = bli mjukt och glansigt.



- Lägg i 1 msk tomatpuré i stekpannan. Ta hjälp av en tesked och skrapa ut allt.
- Smula ner ½ buljongtärning i stekpannan.
- Blanda om och låt allt fräsa i ett par minuter.

Smula = ta sönder med fingrarna till små små bitar (smulor)



- Skölj och ansa ¼ röd paprika.
- Hacka paprikan i små bitar.
- Mät upp 1 dl fryst majs.

Ansa = ta bort till exempel kärnor, rottrådar, blad och fula delar man inte vill äta.



- Lägg ner majsen och paprikan i stekpanna.
- Blanda om.



- Mät upp 1 dl växtbaserad creme fraiche.
- Häll i stekpannan och blanda om.
- Låt småputtra i 5-10 minuter



- Skölj de kokta svarta bönorna i en sil, om de inte redan är sköljda.
- Mät upp 3 dl och lägg dem i stekpannan med grönskerna.



- Mät upp $\frac{3}{4}$ dl riven ost.
- Häll ner osten i stekpannan.
- Blanda om och låt allt bli varmt.
- Stäng av plattan.



- Pensla en ugnform med rapsolja.



- Fördela bönröran på de fyra tortillabröden.
- Lägg röran på ena sidan av brödet.
- Rulla ihop brödet.
- Lägg rullen med skarven nedåt i ugnformen.
- Gör på samma sätt med alla bröden.



- Mät upp 1 dl passerade tomater.
- Bred ut tomatsåsen över rullarna i formen.



- Mät upp $\frac{3}{4}$ dl riven ost.
- Strö osten över rullarna.



- Gratinera mitt i ugnen tills osten fått en fin färg.

Ugnar är olika, ha koll på dina enchiladas.



- Diska och plocka undan efter dig.
Du minns väl hur och när man diskar en stekpanna?
(torka ur med papper, diska sist, varmt vatten och diskmedel, torka EJ med handduken)

TIPS!

- Väljer du en växtbaserad ost blir rätten helt mjölkfri och passar både mjölkproteinallergiker och veganer.
- Svarta bönor har ett högt innehåll av protein och fibrer samt järn, fosfor, kalcium, magnesium, mangan, koppar och zink.
- Svarta bönor har lång hållbarhet och är mycket prisvärda.
- Svarta bönor är en baljväxt.
- Baljväxter är klimatsmarta alternativ.
- Servera gärna med en sallad till.