

Bønneburrito

Ingredienser (4 personer)

2 store finthakkede løg
2 kartoner/dåser hakkede tomater
1 karton/dåse drænedede kidneybønner
3 tsk. stødt spidskommen
3 tsk. stødt koriander
1 tsk. stødt kanel
50 g chokolade 70 procent
chilli (valgfrit), salt og sukker

Tilbehør

1/2-1 fintsnittet spidskål
2 dl creme fraiche
4-8 tortillas
1 bdt. hakket persille og 1 citron

Sådan gør du

1. Svits først løg, så krydderier i olie.
2. Tilsæt hakkede tomater, kidneybønner og chokolade.
3. Smag til med salt, sukker og evt. chili.
4. Lad retten koge ind i 20-30 minutter uden låg.
5. Anret fintsnittet spidskål, creme fraiche og hakket persille med citronsaft i skåle.
6. Varm tortillas.
7. Anret burritos. Velbekomme.

Retten er lavet af Jens Munk Nordentoft, kok hos Forbrugerrådet Tænk.

Afprøvet af familiespejder d. 26. januar 2025.

