



VEGETARTACO MED BØNNER OG LINSER

6B, LØREN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 ss Smør/olje
- 0.5 stk Løk
- 1 fedd Kvitløk
- 1 stk Paprika, rød
- 1 pose Tacokrydder
- 1 boks Hermetiske tomater, Polpa
- 2 ss Chilisaus
- 1 boks Kidneybønner
- 1 boks Linser, grønne
- 1 boks Bønnemix

TIL SERVERING:

- 120 g Reven ost
- 1 boks Mais
- 1 pk Hjertesalt
- 0.5 stk agurk
- 1 pk Potetlomper
- 1 beger Lettrømme/Kesam

SLIK GJØR DU:

- 1** Finkutt løk og kvitløk, og kutt paprika i små terningar.
- 2** Skyll kidneybønner i kaldt rennande vatn, la dei renne av seg i ein sil/dørslag, og mos dei med ein gaffel.

Skyll dei andre bønnene og linsene på same måte.
- 3** Varm smør/olje i ei steikepanne og steik løk og kvitløk til løken er blank.

Tilsett paprika og steik vidare i ca 1 min.
- 4** Rør inn tacokrydder.
Tilsett hermetiske tomatar og chilisaus.

Kok dette til sausen er fyldig (ikkje «vannete»).
- 5** Tilsett alle bønner og linser og ha steikepanna ståande på komfyren til alt er gjennomvarmt.

Nyt fyllet saman med «grønt» i potetlompe eller bruk hjertesalat som tacoskjell.