

Recept

Burrito med gryn & tacobönfyllning

Serveras med yoghurt och syrlig rödkålssallad smaksatt med koriander och lime.

Ingredienser Burrito

4-8 st	tortillas
5 dl kokt	gryn som tex. Matvete, durumvete eller havreris (kokt i buljong)
2-3 dl	kokta bönor (valfria)
1 st	hackad lök
1 st	riven vitlök
1 st	grovhackad paprika
	spiskummin
	koriander
	chili
	salt
	peppar

Gör så här

Koka gryn i buljong, gärna med löken.

Fräs bönorna med resten av kryddorna och paprikan, blanda ihop allt när allt är klart. Smaka av.

Ingredienser Rödkålssallad

4-5 dl	finstrimlad rödkål
1 st	limesaft
	färsk koriander
	hackad chili
	rapsolja
	salt och peppar

Gör så här

Rör ihop allt och smaka av till önskad syra, låt gärna stå en timme, helst över natt innan man serverar den.

Yoghurt

Smaksätt gärna med mynta

Gör färdiga burritos i buffén eller låt allt stå för sig.

Tack Skövde kommun för receptet!

