

Inköpslista v.16

3 gula lökar varav 1 stor
1 röd lök
1 vitlöksklyfta
1 lime
2 avocado
2 mellanstora squash
lite färsk pepparrot (kan uteslutas)
1 krispig, röd paprika
"en god sallad" till fläskytterfilén
1 knippe/kruka gräslök
1 kruka koriander (kan uteslutas)
1 kruka oregano (eller motsvarande torkad)
1 kruka basilika (kan uteslutas)

700g krossade+passerade tomater
100g majskorn
100g svarta bönor
100g röda bönor
1 dl rött vin (eller matlagingsvin)
1 msk kalvfond
1 msk oxfond
1,5 msk mjöl
4 stora tortillabröd
färsk pasta
smör och olja att steka i

6 dl mjölk
3 dl grädde
2-3 dl creme fraiche eller gräddfil
1-2 dl riven smakrik ost

salt
peppar
vitlökspeppar
torkad basilika
spiskummin
rökt paprikapulver
chilipulver

Wrap med rostad majssallad

kryddigt kött och örtsås

4p

200g majskorn
100g svarta bönor
100g röda bönor
1 röd lök
2-3 msk olivolja
500g strimlat nötkött
1 tsk spiskummin
1/2 tsk rökt paprikapulver
1/2 tsk chilipulver
salt och svartpeppar
en kruka gräslök
en kruka oregano (eller motsvarande torkad)
2 dl creme fraiche/gräddfil
salt och nymald svartpeppar
2 avocado
1 lime
1 dl olivolja
en kruka koriander
4 stora tortillabröd

Sätt ugnen på 225°C och smörj en ugnsfast form med lite olja.

Lägg i 200g majskorn i tunt lager och rosta i ugn tills de får färg, rör om ett par gånger så att de rostas jämnt. Finhacka löken. Ta ut majsen och låt svalna något. Blanda i bönor, lök och olja. Salta och peppra och blanda runt.

Bryn köttet på hög värme i stekpanna. Krydda med spiskummin, rökt paprikapulver, chilipulver, salt och svartpeppar.

Finhacka gräslök och oregano och blanda med creme fraiche, krydda med salt och peppar. Gröp ur och mosa avocadon tillsammans med saften av lime, 1 msk olivolja, salt och svartpeppar.

Servera det kryddiga köttet med majssalladen i tortillabröd med en rejäl nypa färsk koriander.

Recept: Jazzköket