

Böngryta (6-8 portioner)

Jag lagar alltid extra böngryta som jag har i frysen och använder de dagar då jag är jättehungrig och inte har tid att laga mat. Då kan man äta som nachos, tacos, enchiladas eller sallad! För nachos behöver man bara hälften av grytan. Resten kan frysas in!

6 dl bönor (Förslag: 2dl svarta bönor, 2dl kidneybönor och 2dl bortoletti bönor)

2 liter vatten

2 msk olivolja

1 stor gullök, hackad

3 vitlöksklyftor, fin hackad

3 tsk spiskummin

1 tsk gurkmeja

400 g krossade tomater

2 msk chipotle-paste

1. Blötlägga bönor i 12 - 20 timmar med mycket vatten. Skölja med färskt vatten och koka upp i en stor kastrull i cirka en timme, tills de blir mjuka. Låt den rinna av i ett durkslag.

2. I en annan kastrull, värm oljan på lågvärme och fräs lök tills mjuk. Tillsätt vitlök och stek i en minut. Lägg i spiskummin och gurkmeja och stek 20-30 sekunder och blanda sedan i de krossade tomaterna och chipotle-paste och koka på medellåg värme i 10 minuter, eller tills blandning har blivit tjockare. Till sist, tillsätt de kokta bönorna och 2-3 deciliter vatten, koka i cirka 5 minuter (grytan blir tjockare när det svalnar). Grytan kan frysas in och håller då i 3 månader!

Guacamole:

3 mogna avokado

1 rödlök, hackad

1 vitlöksklyfta, fin hackad

1-2 msk limesaft

1 msk färsk koriander

salt

Lägg alla ingredienserna i en skål och blanda med en gaffel. Smaka av för salt och limesaft.

Till servering för Nachos (4-6 portioner):

En påse majstortilla chips

200 g präst- eller herrgårdsost

1 påse romansallad, sköljd och strimlad

Guacamole

Böngryta

Färsk koriander

Yogurt

Salsa

Jalapeños

1. I en långpanna, tillsätt ett tunnt skikt av majstortillachips. Tillsätt ett tunnt skikt av böngrytan och till sist, ett tunnt skikt av ost. Repetera med ett till skikt av majstortillachips, böngrytan och ost. Gratinera tills osten blir gyllenbrun. Vid servering, tillsätt romansallad, guacamole, lite yogurt, salsa och jalapeños.