



VEGETARISK BURRITO

6A, BERG SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 boks Kidneybønner
- 1 ts Salt
- 1 stk Chili (selvdyrket)
- 200 g Maismel
- 1 stk Agurk (selvdyrket)
- 2 stk Tomater (selvdyrket)
- 1 stk Eple (norske)
- 1 bunt Ruccula
- 150 g Vann
- 1 stk Crispisalat
- 1 boks Mais
- 2 ss Romtemperert smør

SLIK GJØR DU:

- 1** Kna godt sammen maismel, salt og smør i en bolle. Tilsett vannet og kna deigen til en litt bløt deig.
- 2** Del deigen i like deler. Ha litt vann på hendene og form delene til små boller som du legger på bakepapir. Form hver ball til en flat sirkel med hendene og legg litt plastfolie over sirkelen
- 3** Kjevle så deigen til den er ca. 3 mm tykk og har en form som en rund pannekake
- 4** Ta av platen og legg tortillaen, med papiret opp, i en tørr stekepanne. Etter ca. 20 sekunder kan du enkelt dra av bakepapiret og steke dem i 30 sekunder ? 1 minutt på hver side ? og servere dem varme
- 5** Det kan være litt vanskelig å lage maislefs, siden deigen er litt porøs, men vær tålmodig og la bakepapiret hjelpe deg, så skal det gå bra!
- 6** Burritofyll:
 1. Skyll alle grønnsakene godt
 2. Kutt opp grønnsakene i små biter
 3. Skyll kidneybønnene godt i et dørslag.
 4. Stek kidneybønnene og chili sammen med krydder og litt vann (ca. 3 ss)
 5. Vask salat, ruccula og hell ut vannet av maisboksen
 6. Bland bønneblandingen og grønnsakene sammen og fordel blandingen på alle maislefsene