

Mexicansk bønnesalat

(Ca. 3-4 personer)

I mexicanske retter er bælgfrugter, og især bønner, en ret fast del af deres madlavning. De bruger dem på et utal af variationer, men her giver vi dig et eksempel på en mexicansk bønnesalat. Men det skal stå dig frit for at ændre og gøre noget helt andet!

Ingredienser

1 dåse kidneybønner
1 dåse sorte bønner
1 dåse hestebønner
1 dåse majs
1 rød peberfrugt
1 avocado
1 rødløg
8-10 cherrytomater
1/2 mellemstærk chili
1 håndfuld koriander (eller anden krydderurt fx mynte)
Evt. citronsaft, peber eller andre krydderier

Fremgangsmåde

1. Start med at dræne majs, kidneybønner, hestebønner og sorte bønner. Skyl derefter bælgfrugterne.
2. Si det overskydende vand fra og bland bønner og majs sammen i en stor skål.
3. Skær tomater, avocado, rødløg og peberfrugt i grove stykker.
4. Snit koriander, chili og persille fint.
5. Bland alle ingredienserne sammen i skålen.
6. Evt. smag til med citronsaft, peber eller andre krydderier.
7. Evt. drys med ekstra koriander eller ekstra chili.

Tips

- Du kan med fordel lave en spicy salsa eller guacamole til salaten.
- Det kan give en helt anden konsistens og smag, hvis du skifter bønnerne ud med eksempelvis linser.
- Hvis du mangler sødme i salaten, så passer ananas eller papaya rigtig godt til!
- Er salaten ikke spicy nok? Så tilføj ekstra chili eller chiliflager på toppen!
- Salaten behøver ikke engang være tilbehør til hovedretten! Varm en madpandekage. og brug salaten som indhold (evt. kogt sammen med flåede tomater).