

VECKANS FAVORITER

GUACAMOLE MED BONDBÖNA

Recept av: Tidningen Land
4 portioner

Avokadon är en riktig miljöbov, så vad kan man äta i stället? Jo, bondböna! Här är receptet på en riktigt smakrik guacamole med bondböna i stället för avokado.

INGREDIENSER:

300 g bondböner
1 liten röd chili
2 vitlöksklyftor
2 msk finhackad mynta
saft av ca ½ citron
2 msk turkisk yoghurt
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Kärna ur och finhacka chilin. Skala och finhacka vitlöken.

Om du har färska böner, ta ut bönorna ur skidorna. Är bönorna helt färska, gör först ett snabbt uppkok av bönorna.

Mixa bönorna med en stavmixer.

Vänd ner chili, vitlök och mynta.

Tillsätt pressad citron och yoghurt. Smaka av med salt och peppar.