



OPPSKRIFT KURSKVELD 1

DIGIMAT

TACOBOWL

Utstyr

- Skjærebrett
 - Kniv
 - Sleiv
 - Gryte/dyp stekepanne
 - Gryte med lokk
 - Sil/dørslag
 - Tallerken og bestikk til å spise med
-

Ingredienser

- 1 pk kidneybønner
 - 1 boks hakket tomat
 - 1 løk
 - 1 fedd hvitløk
 - ½ boks mais
 - 1 paprika
 - Matolje
 - 1 pose tacokrydder
 - 1 porsjon fullkornsrís
 - Salat
 - Agurk
 - Tomat
 - Tachips
-

Smarte tips

- Rester kan tas vare på i kjøleskap eller frys. Digg å f. eks fylle en wrap med tacogryte! Kos deg med en ekstra god lunsj i morgen.
- Når du lærer å lage mat, så kan du jo også invitere venner eller familie på middag. Lag tacobowl som en spennende vri på tacofredagen!
- Vi tar vare på resten av den ubrukte risen til senere.

TACOBOWL

Fremgangsmåte

1. Kok opp vann til ris, og tilbered ris etter anvisning på pakken.
2. Løk og hvitløk finhakkes, paprika kuttes i små biter.
3. Hell vannet av mais og bønner. Skyll bønnene godt i sil/dørslag.
4. Varm opp 2 ss olje i en gryte eller dyp stekepanne. Ha i løk og stek til den er blank og myk.
5. Tilsett hvitløk, paprika og krydder og stek noen minutter til.
6. Tilsett bønner, hakket tomat og mais
7. Juster med vann hvis det trengs, til ønskelig konsistens.
8. La gryta stå over lav varme mens vi lager salat. Vask og kutt salat, agurk, og tomat. Bland sammen til en frisk salat.
9. Legg opp ris, gryterett og salat i en bolle, topp med litt sprø tacochips, så har du en smakfull tacobowl! (Kan også legges opp på tallerken)