

Taitepavut meksikolaisittain

Tulinen jalopeño-maustepaprika on meksilaisen keittiön mauste. Säilöttyjä jalopeñoja saa hyvin varustetuista valintamyymälöistä ja erikoisliikkeistä.

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 12 minuuttia 4 annosta	
450 g	Taitepapuja rihmottuna (poista kannat)
1 rkl	Kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	Valkosipulin kynsi murskattuna
100 g	jalopeño-maustepaprikoita silputtuna
Vastajauhettua	Mustapippuria
2 tl	Sitruunamehua
1 rkl	Paahdettuja mantelilastuja
<ol style="list-style-type: none">1. Kaada pavut vähään, kiehuvaan veteen ja keitä pehmeiksi kannen alla (6-7 minuuttia). Älä lisää keitinveden suolaa. Valuta pavut ja huuhtelee ne juoksevassa, kylmässä vedessä. Valuta pavut toisen kerran.2. Kuumenna öljy alhaisella tulella teflonpannussa. Kuullota valkosipulia öljyssä samalla sekoittaen noin 1 minuutti. Sekoita joukkoon jalopeñot ja pavut. Jatka sekoittamista 3-4 minuuttia, kunnes vihannekset ovat kuumentuneet läpikotaisin. Mausta seos mustapippurilla ja sitruunamehulla. Lisää tarvittaessa	

ripaus suolaa. Ripottele paahdetut mantelilastut papujen päälle.

Yhdessä annoksessa	
Kaloreita	64
Rasvaa yhteensä	4 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	0
kolesterolia	0
proteiineja	3 g
hiilihydraatteja	4 g
Natriumia	6 mg
Kuituja	4 g

Sokeria lisätty

0

