

Kycklingburritos med svarta bönor och chili.

Jag gillar mat som går att förbereda dagen eller kvällen innan. Även om jag älskar att laga mat kan det ibland vara skönt att bara ställa in något i ugnen, fixa en snabb sallad och på 15 minuter ha maten klar att servera. Speciellt en fredag då alla kanske är lite trötta och hungriga efter en lång arbetsvecka. När man då kan få till en härlig fredagsfeeling i maten, ja då känns allt extra fint!

Mina burritos kvalar verkligen in bland fredagsfavoriterna. Jag har fyllt dem med en härligt kryddig kycklingröra, mosade svarta bönor som fått hetta av chili och nästan en sammetskänsla tack vare kakaon. Lite fräscha bladgrönsaker och så ost. Allt rullas ihop och in i ugnen så osten får smälta ner över alla underbara smaker och liksom kapslar in allt i ren godhet



4 PORTIONER



45 MIN

Kyckling och annan fågel

Tapas och pinchos

Kycklingburritos

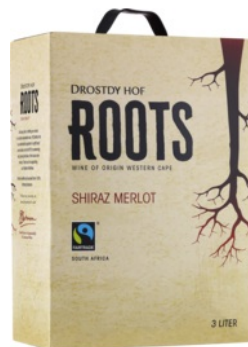
Ingredienser:

700 g kyckling
2 vitlöksklyftor
3 msk paprikapulver
2 msk oregano

1 msk spiskummin
1 dl tomatpuré
2 stora tomater
saft från 1 lime
färsk koriander/bladpersilja
1 förpackning svarta bönor
1/2 msk kakao
chili efter smak
salt
150 g riven cheddarost
bladgrönt (persilja, rucicola eller bladspenat)
8 st tortillabröd
2 dl turkisk yoghurt

Gör så här:

1. Strimla kycklingen fint och stek på hög värme i en stekpanna.
2. Skala och hacka vitlöken, låt den steka med. Sänk värmen. Krydda med paprikapulver, oregano och spiskummin. Rör i tomatpurén. Skär tomaterna i bitar och låt den steka med i kycklinggröran.
3. Skölj de svarta bönorna noga. Låt rinna av. Ha upp dom i en bunke och mosa dom lätt med en gaffel. Blanda i paprikapulver, kakao, chili, salt och saften från 1/2 lime.
4. Placera tortillabrödet på en bit ugnsfolie. Lägg ut de mosade bönorna i en smal rand i mitten av brödet.
5. Lägg sedan på kyckling och tomatröran, hackade bladgrönsaker och riven ost. Rulla ihop till en tight rulle, vik in ändarna.
6. Rulla in burriton i ugnsfolien. Snurra ihop ändarna. Lägg i en ugnsfast form. Upprepa på resterande sju bröd (så här långt kan du förbereda dagen innan).
7. Gratinera i ugnen i 15 minuter i 200°C.
8. Dela burriton med hjälp av en vass kniv. Gör en enkel sås av yoghurt, limesaft, hackad koriander/persilja och salt att doppa burriton i. Blanda samman de grönsaker du gillar bäst och servera till dina burritos.
9. Låt fredagsmysen börja!



Spara i lista

Roots Drostdy-Hof Shiraz Merlot, Fairtrade,
3000ml, box

Systembolagsnummer: 12038

199,00 kr

Till mina burritos serverade vi Drostdy-Hof Shiraz merlot. Ett rött vin med en bärig och fruktig smak, som passade fint att ta ett glas av

medan maten gick klart i ugnen. Men när det sedan serverades till den lite kryddiga burriton kom de fruktiga och mjuka tonerna i vinet verkligen fram.

Se också



Att välja vin till olika rätter på kyckling.

Vilket vin du ska välja till kyckling beror på hur du tillagar, kryddar och smaksätter den. Här får du tips på vilka vintyper som passar till olika rätter.

[Läs mer](#)



Kryddig kycklinggryta till Halloween.

Halloween - ett kommersiellt jippo, javisst. Men jag ser det som en anledning till att få fira lite. Laga god mat, umgås med vänner och familj.

[Läs mer](#)