



# **M** unkebo **M** and **M** ad, der simrer

20. marts 2025

## Hovedret

### Beef Fajitas (4-5 personer).

**Ingredienser:** 600 g skært oksekød, 1 spsk majsolie. *Marinade:* 1 dl oksebouillon, 1 spsk citronsaft, 1 spsk Worcester sauce, 1 fed knust hvidløg.

#### Sådan gør du:

Kødet skæres i strimler og lægges i en plastpose. Marinaden røres ammen og hældes ved. Posen lukkes omhyggeligt. Marineres i køleskabet i ca. 2 timer.

Kødet dryppes af i en sigte. Marinaden hældes ud. Lynsteges i 3-4 min. under omrøring.

**Grønne ris:** 240 g løse ris, 1 spsk majsolie, 6 dl hønsebouillon, 2-3 grønne udkernede fint hakkede chili, 3 spsk fint hakket persille, 1 fed fint hakket hvidløg.

Risene svitses i olien under omrøring 1-2 min. Resten af ingredienserne røres i. Bringes i kog. Simrer under låg i 15-20 min.



**Peberfrugtrelish:** ½ grøn peberfrugt, 1 gul peberfrugt, 1 rød peberfrugt, 3 tomater, 1 fed fint hakket hvidløg, ¼ iceberg salathoved. *Marinade:* 2 spsk lime- eller citronsaft, ½ spsk majsolie, ¼ tsk salt.

Risene svitses i olien under omrøring 1-2 min. Resten af ingredienserne røres i. Bringes i kog. Simrer under låg i 15-20 min.

Peberfrugterne befries for frøstol og kerner. Skæres i små terninger. Tomaterne udkernes og skæres i små terninger. Salaten anrettes fint. Alle ingredienserne blandes i en skål sammen med marinaden. Trækker i køleskabet i ca. 1 time.

**Agurkesalsa:** 1 lille agurk, 3 dl yoghurt naturel, 1 spsk fint hakket koriander, 1 spsk fint hakket persille, 1 tsk stødt spidskommen, ½ tsk salt, peber.

Agurken halveres og udkernes. Skæres i terninger. Yoghurt, koriander, persille og spidskommen røres sammen. Smages til med salt og peber. Agurken vendes i. Trækker i køleskabet i ca. 1 time.

**Tortillas (8 stk.):** 4 dl vand, 4 æg, 100 g majsme, 60 g hvedemel, salt, 3 spsk majsolie. Olie til bagning.

Ingredienserne piskes sammen til en jævn dej. 1 dl af dejen hældes på en varm pande (ca. 22 cm i diameter) med fedtstof. Bages nogle minutter på hver side.

**Anretning:** Kød, peberfrugtrelish og agurkesalsa fordeles midt på tortillaen, der lukkes om fyldet. Resten af fyldet og risene serveres til.