



Bønnemos

Bønner er en af de afgrøder, der bliver dyrket og spist mest af i Guatemala. Med bønner kan man lave en lækker bønnemos. Mange i Guatemala spiser det både til morgenmad, frokost eller aftensmad.

Ingredienser:

500 gram sorte eller røde bønner
2 løg
8 fed hvidløg
1 deciliter olie
Salt



Sådan laver du bønnemos

1. Sæt bønnerne i blød natten over.
2. Næste dag: Skyl bønnerne i koldt vand.
3. Skær det ene løg i fire stykker.
4. Kom bønnerne i en gryde med rigeligt vand. Kom også hvidløg, det ene løg i fire stykker og lidt salt i. Kog bønnerne til de er bløde. Det tager cirka 1-2 timer.
5. Hæld halvdelen af væsken fra bønnerne over i en anden gryde.
6. Lad bønnerne køle.
7. Blend de kogte bønner til en mos. Hvis mosen er for tyk, kan du tilsætte noget af den væske, du hældte fra. Bønnemassen skal være tyktflydende.
8. Hak det andet løg og de fire hvidløg, der er tilbage. Det skal være finthakket.
9. Hæld olie på en pande og opvarm panden. Når panden er varm, skal du tilsætte bønnemosen sammen med de hakkede løg og hvidløg. Lad blandingen simre et par minutter. Rør i blandingen, mens den simrer.
10. Server med tortillas eller ris.



Tip: Hvis du skal have en stor morgenmad, kan du spise bønnemosen som Roni fra LæseRaketten. Her har han serveret bønnemos med tortilla, stegte bananer, æg med løg og tomat, fetaost og chilisovs.