



Tortillas med refried beans

Generation Sunde Børn båladsforløb i SF0er, okt.-nov. 2024

Antal personer

Nedenstående opskrifter er beregnet til et eftermiddagsmåltid til ca. 10 børn. Gang op til det antal børn, I forventer skal spise med i jeres SF0.

Refried beans (bønnemos)

Det skal I bruge:

- 2 dåser bønner (fx kidneybønner el. sorte bønner)
- 2 løg
- 4 fed hvidløg
- 2 røde chili
- 2 spsk. stødt kanel
- 1 spsk. stødt spidskommen
- 1 spsk. cayennepeber
- 2 spsk. tomatpuré



Sådan gør I:

1. Hak løg, hvidløg og chili fint.
2. Kom løg og hvidløg i en gryde, og steg til løgene er klare.
3. Tilsæt chili, kanel, spidskommen, cayennepeber og tomatpuré. Steg det hele 1-2 minutter.
4. Hæld bønner med væske fra beholderen i gryden. Tilsæt eventuelt en lille smule vand (fyld eventuelt dåsen fra bønnerne halvt op). Lad det hele simre i cirka 15 minutter.
5. Når det meste af væsken er fordampet, bruges bagsiden af en grydeske til at mose bønnerne til en chunky konsistens.

Tips til forberedelse og børneinddragelse:

- ✓ Bønnemosen kan med fordel forberedes dagen før, I skal lave bål. Den kan sagtens stå i køleskabet natten over.
- ✓ Børnene kan være med i alle trin i processen, fx hakke grøntsager, hælde bønner i gryden, mose bønnerne.

Kilde: Opskrift og billede er fra <https://madflip.dk/grundopskrift-refried-beans/>, hentet d. 1.10.2024.

Tortillas

Det skal I bruge:

10 dl masa harina majsmeel (kaldes også nixtamaliseret majsmeel, kan fx købes her: <https://losbasicos.dk/products/naturelo-harina-de-maiz-blanco>)
7,5 dl meget varmt vand
1½ tsk salt

Sådan gør I:

1. Bland masa harina og salt. Kom varmt vand i (meget gerne næsten kogende) og begynd at røre rundt med en grydeske.
2. Når vandet er nogenlunde fordelt, kan du begynde at ælte dejen med hænderne eller i en røremaskine.
3. Ælt dejen, til den er smidig.
4. Tag en klump dej på størrelse med en valnød og læg den mellem to stykker bagepapir i tortillapressen.
5. Pres nu tortillapressen alt, hvad du kan, så tortillaen bliver så flad som overhovedet muligt.
6. Bag tortillas på en stegeplade på bålet ca. 1-2 minutter på hver side.
7. Pak de færdigbagte tortillas ind i et fugtigt viskestykke, så de ikke bliver tørre.



Tips til forberedelse og børneinddragelse:

- ✓ Tortilladejen kan evt. laves dagen før bålaktiviteten. Dejen kan dog godt blive lidt usmidig, så hvis muligt er det bedst at lave den på dagen.
- ✓ Børnene kan være med til at ælte dejen og presse tortillapandekagerne – det plejer at være et stort hit 😊.

Kilde: Opskrift og billede er fra <https://gastromand.dk/hjemmelavede-majstortillas-og-tacoskaller/>, hentet d. 1.10.2024

Pico de gallo (mexicansk tomatsalsa) (valgfrit)

Det skal I bruge:

600 g tomater
2 rødløg
1 rød chili
2 fed hvidløg
2 håndfulde frisk koriander eller persille
5 økologiske lime, fintrevet skal og saft
5 spsk. olivenolie
salt og peber



Sådan gør I:

1. Hak tomater, rødløg, chili, hvidløg og koriander/persille fint.
2. Riv limeskallen
3. Put alle ingredienserne i en stor skål og vend det godt sammen (start evt. med halvdelen af chilien og tilsæt mere efter smag)

Tips til forberedelse og børneinddragelse:

- ✓ Denne tomatsalsa er blot et ekstra tilbehør. I kan sagtens udelade den, hvis I synes det bliver for omstændeligt.
- ✓ Børnene kan være med i alle trin i processen, fx hakke grøntsager og blande ingredienserne i skålen.

Kilde: Opskrift og billede er fra <https://www.valdemarsro.dk/pico-de-gallo>, hentet d. 1.10.2024.

Spidskål til fyld

Det skal I bruge:

1 spidskålshoved

Sådan gør I:

1. Skær spidskålen i fine strimler.

Kilde: Billede er fra www.colourbox.dk, hentet d. 1.10.2024.



Chilisauce (valgfrit)

Det skal I bruge:

10 blandede røde og grønne chilier (smag en lille smule for at vurdere styrken, ved medium styrke er 10 et fint antal)

3 pillede og halverede løg

5 knuste fed hvidløg

1 nævefuld frisk oregano

1 nævefuld frisk salvie

3 spsk. røget paprika

3 spsk. korianderfrø

3 spsk. spidskommen

2 store spsk. tomatpure

2 dl olivenolie

2 dl æbleeddike

2 dl brun farin

Salt, så det smager himmelsk



Sådan gør I:

1. Kom chili, løg og hvidløg i et ildfast fad og bag det i en forvarmet ovn ved 185 grader i ca. 25 min.
2. Kom blandingen i en blender med resten af ingredienserne og blend til en nogenlunde glat masse. Hvis den er for tyk, så brug vand til justere.
3. Kom chilisaucen i en gryde og kog det igennem ved svag varme til det er blankt. Smag gerne til undervejs, den kan godt ændre både styrke og tæthed ved tilberedning.

Tips til forberedelse og børneinddragelse:

- ✓ Chilisaucen er blot et ekstra tilbehør. I kan sagtens udelade den, hvis det bliver for omstændeligt.
- ✓ Lav evt. en chili-challenge med børnene og lad dem smage på de stærke sager 😊

Kilde: Billede er fra <https://drkoch.dk/hjemmelavet-chili-sauce-perfekt-til-pizza-opskrift/>, hentet d. 1.10.2024.

Så er I klar til en lækker mexicansk madoplevelse – velbekomme!!!