

Mexikanischer Salat

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

500 g	Kartoffeln	300 g	Kidneybohnen
200 g	Mais	200 g	Chorizo
1-2	Bund Koriander	1-2	Zwiebel
etwas	Salz		Olivenöl
1	Limette		

Zubereitung

Zubereitung

Bohnen sind sehr nahrhaft und reich an Ballaststoffen und Antioxidantien. Kidneybohnen enthalten Vitamin B1, wichtig für eine gute Leistung des Gehirns. Sie eignen sich für eine Schlankheitskur und für den Cholesterinspiegel.

Kartoffeln kochen und in Würfel schneiden. Dazu alle anderen Zutaten geben und unterrühren und mit Salz, Öl und Limonensaft würzen.