



Bildet kan avvike fra oppskriften.



Taco bowl med frijoles, pico de gallo og tortillachips

Ovnsbakt mais

1 pakke mais

Frijoles refritos

1 stk sjalottløk

½ stk kinesisk hvitløk

1 pakke svarte bønner

1 pakke tacokrydder

½ stk lime

1 dl vann ^B

Syltet rødløk

1 stk rødløk

½ dl eddik 7 % ^B

1 dl sukker ^B

1½ dl vann ^B

Pico de gallo

½ bunt koriander

2 stk tomater

1 stk sjalottløk

1 stk rød chili

½ stk lime

Tilbehør

185 g nachochips

150 g letttrømme

1 pakke guacamole

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olivenolje ^B

salt ^B

olje ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakt mais:** Sil laken av maisen. Fordel den utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olivenolje og salt. Stek maisen midt i ovnen i 18–20 minutter, til den har blitt crispy.
- 3 **Frijoles refritos:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Sil laken av bønnene, og skyll dem i kaldt vann. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og hvitløken i 2–3 minutter. Tilsett bønnene, 1 dl vann, tacokrydderet og litt salt. Kok opp, og la det småkoke i 10–12 minutter. Bruk en stavmikser eller stekepade til å kjøre blandingen sammen til en grov mos. Smak til med saften fra den ene limen.
- 4 **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp ½ dl eddik, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La rødløken trekke i laken frem til servering.
- 5 **Pico de gallo:** Skyll og tørk korianderen. Skyll og kutt tomatene i små biter. Skrell sjalottløken. Finhakk sjalottløken, chilien og korianderen. Bland alt sammen i en skål, og smak til med salt og saften fra resten av limen. Drypp over litt olivenolje.
- 6 **Tilbehør:** Server nachochipsene, den syltede rødløken, rømmen og guacamolen til retten.
- 7 **Restetips:** Lag en wrap med restene til lunsj.



Tips!

Smak til bønnegryten med litt mørk sjokolade eller kanel for en fyldigere smak.