



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wraps med refried beans, coleslaw og avokado

Refried beans

1 stk gulrot
1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
1 pakke svarte bønner
½ pakke chipotlemiks
1 pakke basilikum og oregano
1 pakke grønnsaksbuljong
1 ts kanel ^B
1 dl vann ^B

Coleslaw

1 stk gulrot
½ bunt koriander
½ bit rødkål
1 pakke chilimajones
½ stk lime
½ pakke chipotlemiks

Tilbehør

4 stk fullkornstortillaer
1 stk avokado
1 pakke syltet rødløk

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Refried beans:** Skrell gulrøttene, sjalottløken og hvitløken. Finhakk hvitløken, og kutt løken og den ene gulroten i terninger. Sil laken av bønnene, og skyll dem i kaldt vann.

3. **Refried beans, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek 1–2 ts av chipotlemiksen, 1 ts kanel og hele pakken med basilikum- og oreganokrydderet i omtrent 1 minutt. Tilsett bønnene, sjalottløken, gulrotterningene og hvitløken, og stek det hele videre i 4–5 minutter. Tilsett 1 dl vann og grønnsaksbuljongen, og kok opp. La det småkoke i 4–5 minutter, til væsken har fordampet. Smak til med salt og pepper.

4. **Coleslaw:** Grov riv den andre gulroten på et rivjern. Skyll og tørk korianderen. Finhakk korianderen og halvparten av rødkålen. Bland 2 ss av chilimajonesen og saften fra halve limen i en skål. Krydre med salt og pepper, og tilsett litt av chipotlemiksen. Bland rødkålen, gulroten og korianderer sammen med dressing.

5. **Tilbehør:** Pakk tortillalefsene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 6 minutter. Del avokadoen i to. Fjern steinen, og del avokadokjøttet i skiver. Fyll tortillaene med bønnene, og topp med avokadoen, coleslawen og den syltede rødløken.



TIPS!

Tilsett litt mørk sjokolade når du steker bønnene, for en fyldigere smak.