



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingburrito med svarte bønner, avokadodressing, tortillachips og tomat- og maissalat

Kyllingburrito

½ stk gul løk
1 pakke svarte bønner
300 g kyllingkjøttdeig
½-1 pakke tacokrydder
1 pakke tomat salsa
4 stk fullkornstortillaer
1 dl vann ^B

Tomat- og maissalat

½ stk rød chili
½ stk gul løk
1 stk tomat
1 pakke maiskorn
1 bunt koriander
½ stk lime

Avokadodressing

½ pakke guacamole
½ pakke lett urtedressing

Tilbehør

½ stk lime
½ pakke små tortillachips

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 180 grader varmluft.

2. **Kyllingburrito, forberedelse:** Skrell og kutt halve løken i skiver. Skyll bønnene. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe, og del kjøttdeigen i mindre biter.

3. **Kyllingburrito:** Tilsett løken og bønnene. Krydre med ønsket mengde av tacokrydderet, og ha i tomat salsaen og 1 dl vann. Smak til med salt. La det hele småkoke på middels lav varme frem til servering.

4. **Tomat- og maissalat:** Skyll chilien, del den i to og fjern frøene. Finkutt chilien og resten av løken. Skyll og kutt tomaten i terninger. Skyll maiskornene. Skyll, rist og grovhakk korianderen. Bland grønnsakene i en serveringsskål, og smak til med saften fra den halve limen, salt og pepper.

5. **Kyllingburrito, fortsettelse:** Pakk tortillalefsene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i omtrent 5 minutter før servering.

6. **Avokadodressing:** Bland guacamolen og urtedressing i en serveringsskål.

7. **Tilbehør:** Kutt resten av limen i båter. Server limen og tortillachipsene til retten.



TIPS!

Rull ferdig burritoene med kjøttfyllet. Varm opp en stekepanne til middels varme, og stek burritoene i et par minutter på hver side. Da får du en sprøere burrito.