



Bilder kan avvike noe fra oppskriften.

Vegetarisk tex-mex bowl med halloumi og mangosalat

Ris

125 g svart ris

Mangosalat

½ stk mango

½ stk rødløk

1 stk tomat

1 bunt koriander

½ stk lime

½ ss olivenolje ^B

Chilikrydrede bønner

½ stk rødløk

½-1 pakke røkt chilikrydder

1 pakke svarte bønner

½ stk lime

2 dl vann ^B

1 ts olje ^B

Halloumi

100 g halloumi

1 ts olje ^B

salt ^B

pepper ^B

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ris: 100g Mangosalat: 150 g

Chilikrydrede bønner: 60 g

Halloumi: 50 g

Energiinnhold: ca. 540 kcal.

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Mangosalat:** Skrell og kutt mangoen i små terninger. Skrell og finhakk halvparten av rødløken. Skyll og kutt tomaten i små terninger. Skyll og grovhakk koriander. Ha grønnsakene og koriander i en serveringsskål, og bland inn saften fra halve limen og ½ ss olivenolje. Smak til med litt salt.

3. **Chilikrydrede bønner:** Skrell og kutt resten av løken i tynne skiver. Hell 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 bønnene i omtrent 3 minutter, eller til løken er blank. Krydre med chilikrydderet og litt salt. Ha i 2 dl vann og press over saften fra resten av limen (se tips). Ha bønnene over i en serveringsskål og dekk til med aluminiumsfolie, slik at det holder seg varmt frem til servering.

4. **Halloumi:** Kutt halloumien i terninger. Bruk stekepannen fra forrige punkt, og tørk den med litt vått kjøkkenpapir. Varm den opp til høy varme, og ha i litt olje. Stek halloumiterningene i 3-5 minutter, til de er gyllen.

5. Server risen, mangosalaten, bønnene og halloumien i skåler.



TIPS!

Kjør bønnene sammen med en stavmikser til en jevn krem. Spe eventuelt på med mer vann om den blir for tykk.