



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Quesadillas med tomatstekte svarte bønner, mangosalsa og avokadohummus

## Mangosalsa

1 stk mango  
½ stk rødløk  
½ stk lime

## Tomatstekte bønner

1 stk hvitløksfedd  
½ stk rødløk  
2 pakker svarte bønner  
1 boks hakkede tomater  
½–1 pakke chipotlemiks  
½ stk lime

## Quesadillas

4 stk tortillalefser  
100 g revet ost

## Tilbehør

1 pakke avokadohummus

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

aluminiumsfolie (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Mangosalsa:** Skrell mangoen, fjern steinen, og kutt mangokjøttet i små terninger. Skrell og finhakk rødløken. Bland sammen mangoen og halvparten av rødløken i en liten bolle. Smak til med saft fra limen.
- 2. Tomatstekte bønner:** Skrell og finhakk hvitløken og resten av rødløken. Sil laken av de svarte bønnene, og skyll dem i kaldt vann.
- 3. Tomatstekte bønner, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek hvitløken, rødløken og bønnene i 2–3 minutter. Ha i de hakkede tomatene og krydre med chipotlemiksen, salt og pepper. Kok opp, og la bønnene stå på lav varme frem til servering. Smak til med saft fra limen.
- 4. Quesadillas:** Varm opp en tørr stekepanne til middels varme, og ha i en av tortillaene. Strø over litt av den revne osten, og legg en tortilla oppå osten. Stek quesadillaen i 1–2 minutter på hver side. Gjør dette med alle tortillaene. Hold quesadillaene varme under aluminiumsfolie, og skjær dem i små trekanter før servering.
- 5. Tilbehør:** Server avokadohummusen til retten.