



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Frijoles refritos – meksikansk bønnegryte med pico de gallo og nachochips

Ovnsbakt mais

1 pakke mais

Syltet rødløk

1 stk rødløk

1 dl vann ^B

½ dl eplesider-/hvitvins- eller rødvinseddik ^B

3 ss sukker ^B

Frijoles refritos

½ stk hvitløksfedd

1 pakke svarte bønner

½–1 pakke three spice

1 dl vann ^B

1 ss rødvinseddik ^B

Pico de gallo

1 stk tomat

1 stk sjalottløk

½–1 stk rød chili

½ bunt koriander

½ stk lime

Til servering

50–100 g nachochips

olivenolje ^B

salt ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Ovnsbakt mais:** Sil laken av maisen, og fordel den utover et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olivenolje og salt, og stek maisen midt i ovnen i 18–20 minutter, til den er sprø.

3. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La løken trekke i laken frem til servering.

4. **Frijoles refritos:** Skrell og finhakk hvitløken. Sil og skyll bønne. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek bønnene i 2–3 minutter. Tilsett hvitløken de siste 30 sekundene. Tilsett 1 dl vann, ønsket mengde av three spice krydderet, 1 ss rødvinseddik og litt salt. Kok opp og la det småkoke i 10–12 minutter. Bruk en stavmikser eller en stapper til å lage en grov mos av blandingen.

5. **Pico de gallo:** Skyll og kutt tomaten i terninger. Skrell og finhakk sjalottløken. Skyll chilien og koriander. Finhakk chilien og grovhakk koriander. Bland det hele sammen i en skål og smak til med salt, olivenolje og saft fra limen.

6. **Til servering:** Server nachochipsene til retten.

7. **Restetips:** Lag en wrap med restene til lunsj!