



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wraps med refried beans, syltet rødløk, coleslaw og avokado

Refried beans

1 stk gulrot
1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
1 pakke svarte bønner
½ pakke røkt paprikakrydder
1 pakke oregano
1 pakke grønnsaksbuljong
½ ts kanel ^B
1 dl vann ^B

Syltet rødløk

1 stk rødløk
1 dl vann ^B
½ dl eplesider-/hvitvinseddik ^B
3 ss sukker ^B

Coleslaw

1 stk gulrot
½ bunt koriander
½ bit rødkål
1 pakke chilimajones
½ stk lime
½ pakke røkt paprikakrydder

Tilbehør

4 stk fullkornstortillaer
1 stk avokado
½–1 pakke lettømme

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare



TIPS!

Tortillaalfesene kan fint spises kalde, så slipper man sette på ovnen. De kan også varmes i en tørr stekepanne, for så å holdes varme i litt aluminiumsfolie frem til servering.

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 halvparten av paprikakrydderet, ½ ts kanel og oreganakrydderet 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. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele til sukkeret har smeltet. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La løken trekke i laken frem til servering.
5. **Coleslaw:** Grovriv den andre gulroten på et rivjern. Skyll og tørk korianderen og fjern det ytterste laget på kålen. Finhakk korianderen og finsnitt rødkålen. Bland chilimajonesen og saften fra halve limen i en skål. Krydre med salt og pepper, og smak til med resten av paprikakrydderet. Bland rødkålen, gulroten og korianderen sammen med dressingen.
6. **Tilbehør:** Pakk tortillaalfesene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i omtrent 5 minutter. Del avokadoen i to, fjern steinen, og del avokadokjøttet i skiver. Fyll tortillaene med bønnene, og topp med avokadoen, coleslawen, den syltede rødløken og rømmen.