



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Black bean enchiladas med guacamole og picco de gallo

Lettsyltet rødløk

⅓ stk rødløk
½ stk lime
1 ts sukker ^B

Enchiladas

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
1 pakke svarte bønner
1 pakke tomatpuré
½ pakke maisstivelse
1 pakke grønnsaksbuljong
1 pakke three spice
½-1 pakke hvetetortillaer
1 pakke revet ost
3 dl vann ^B

Picco de gallo

1 stk tomat
½-1 bunt koriander
½ stk lime
⅓ stk rødløk

Til servering

½-1 pakke guacamole

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.

2. **Lettsyltet rødløk:** Skrell og kutt to tredjedeler av rødløken i tynne skiver og vend det sammen med saften fra halve limen og 1 ts sukker i en bolle. Finhakk resten av løken og legg til side.

3. **Enchiladas, forberedelse:** Skrell og finhakk løken og hvitløken. Sil av laken, og skyll bønnene. Ha tomatpuréen, 3 dl vann, halve pakken med maisstivelsen, buljongen, three spice krydderet og litt salt i en kjele og kok opp under omrøring.

4. **Enchiladas:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og hvitløken i 3-4 minutter, eller til den er gyllen. Ha i de svarte bønnene og omtrent 1 dl av enchiladasausen og la det steke videre i 2-3 minutter. Smak til med salt og pepper.

5. **Enchiladas, fortsettelse:** Fyll hver av tortillalefsene med bønnefyllet, og rull dem sammen. Legg enchiladaene ved siden av hverandre i en ildfast form, og fordel resten av enchiladasausen over. Dryss over osten og stek enchiladaene i ovnen i 7-10 minutter, eller til osten har smeltet.

6. **Picco de gallo:** Skyll og kutt tomaten i små terninger. Skyll og finhakk korianderen. Ha tomaten og korianderen i en skål sammen med den finhakkede løken fra steg 2. Skvis i saften fra resten av limen, og smak til med salt og pepper.

7. **Til servering:** Server enchiladasene med picco de galloen, guacamolen og den lettsyltede løken.



TIPS!

Har du ikke stavmikser kan du mose det sammen med en gaffel.