



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 066_2

Meksikansk bowl med mørkøkt svinenakke, bønner og avokadohummus

Ris

135 g jasminris

Mørkøkt svinenakke

300 g mørkøkt svinenakke

½-1 pakke chiliflak

1 pakke svarte bønner

Meksikansk bowl

1 stk tomat

1 stk lime

1 bunt koriander

1 pakke mais

½-1 stk rødløk

1 pakke avokadohummus

½-1 pakke hvitløksdressing

B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.

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

3. **Mørkøkt svinenakke:** Ha kjøttet og kraften fra pakken over i en ildfast form. Dryss over chiliflakene (se tips), og stek kjøttet midt i ovnen i omtrent 20 minutter. Sil laken av bønnene, skyll dem i kaldt vann, og ha dem i formen sammen med kjøttet de siste 5 minuttene av steketiden. Riv det ferdigstekte kjøttet fra hverandre med to gaffler.

4. **Meksikansk bowl:** Skyll tomaten, limen og korianderen. Hell laken av maisen. Kutt tomaten i terninger, limen i båter og grovhakk korianderen. Skrell og kutt løken i tynne skiver. Server risen i skåler, og fordel kjøttet, bønnene, tomaten, løken og maisen oppå. Topp retten med avokadohummus, hvitløksdressingen og korianderen, og server limebåtene til.

TIPS!

Server chiliflakene ved siden av retten hvis du ikke er så glad i sterk mat. Vend gjerne løken og tomaten inn med avokadohummus, for en enda mer spennende hummus!