



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Frijoles refritos - meksikansk bønnegryte med pico de gallo, nachochips og fetaostkrem

Ovnsbakt mais

1 pakke mais

Syltet rødløk

1 stk rødløk

½ dl eplesider-/hvitvins- eller

rødvinseddik ^B

3 ss sukker ^B

1 dl vann ^B

Fetaostkrem

50 g fetaost

½ stk lime

150 g lettromme

Frijoles refritos

½ stk hvitløksfedd

1 pakke svarte bønner

1 pakke three spice

1 dl vann ^B

1 ss rødvinseddik ^B

Pico de gallo

½ bunt koriander

2 stk tomater

1 stk sjalottløk

1 stk rød chili

½ stk lime

Til servering

100–185 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 crispy.

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. **Fetaostkrem:** Ha fetaosten over i en ildfast form. Drypp over litt olivenolje, saften fra halve limen og litt pepper. Stek fetaosten i ovnen, under maisen, i omtrent 15 minutter.

5. **Frijoles refritos:** Skrell og finhakk hvitløken. Sil laken av de sorte bønnene, og skyll dem i kaldt vann. 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, 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.

6. **Pico de gallo:** Skyll og tørk korianderen. Skyll tomatene og kutt dem i små biter. Skrell og finhakk sjalottløken, chilien og korianderen. Bland det hele sammen i en skål og smak til med salt og saften fra resten av limen. Drypp over litt olivenolje.

7. **Fetaostkrem, fortsettelse:** Bland den ovnsbakte fetaosten med rømmen i en serveringskål.

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

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