



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Chili sin carne med ovnsbakt paprika, quinoa, avokado og mynte

Ovnsbakt paprika

1 stk gul paprika
½ pakke røkt chilimix

Quinoa

125 g quinoamiks

Chili sin carne

1 stk rødløk
1 stk hvitløksfedd
1 stk lime
1 pakke svarte bønner
1 pakke oregano
½ pakke røkt chilimix
1 boks hakkede tomater
1 dl vann ^B

Topping

1 bunt mynte
½–1 stk avokado
½–1 pakke tortillachips
½–1 pakke letttrømme

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B
pepper ^B
salt ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt paprika:** Skyll og kutt paprikaen i båter, og fordel den på et stekebrett med bakepapir. Ha over chilikrydderet, litt olje og salt, og stek den midt i ovnen i 20–25 minutter.
3. **Quinoa:** Tilbered quinoaen som anvist på pakken.
4. **Chili sin carne:** Skrell rødløken og hvitløken. Finhakk hvitløken og kutt rødløken i terninger. Kutt limen i båter. Sil laken av bønnene, og skyll dem i kaldt vann.
5. **Chili sin carne, fortsettelse:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Tilsett hvitløken, rødløken, oreganokrydderet og resten av chilikrydderet. Stek det hele i 1 minutt. Ha i de hakkede tomatene, 1 dl vann og bønnene. La det småkoke i 10 minutter. Smak til med saft fra limen, salt og pepper.
6. **Topping:** Skyll, tørk og finhakk mynten. Skjær et snitt rundt avokadoen, vri halvdelene fra hverandre og fjern steinen. Skrell og kutt avokadoen i skiver. Ha gryten i skåler, og topp med paprikaen, avokadoen, mynten og tortillachipsene. Server quinoaen, rømmen og resten av limebåtene til retten.