



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25 - 35 min 👤 2 porsjoner

Gratinerte nachos med bønner, avokado og tomat, toppet med koriander og rømme

Bønnegryte

1 stk rød chili
1 stk sjalottløk
1 stk hvitløksfedd
1 stk gulrot
1 stk rød paprika
1 pakke svarte bønner
1 pakke three spice
1 boks hakkede tomater

Gratinerte nachos

1 pakke nachochips
100 g revet ost

Tilbehør

1 bunt koriander
1 stk tomat
1 stk avokado
1 stk lime
150 g lettømme

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 sukker

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader.
- 2 **Bønnegryte:** Skyll, rens og finhakk chilien. Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Skrell og kutt gulroten i terninger, og skyll og kutt paprikaen i terninger. Sil laken av bønnene, og skyll dem i kaldt vann.
- 3 **Bønnegryte, fortsettelse:** Varm opp en stor stekepanne eller en kjele til høy varme, og ha i litt olje. Stek chilien, sjalottløken, hvitløken, gulroten og paprikaen i 3–4 minutter, eller til grønnsakene er myke. Tilsett three spice krydderet, og stek videre i omtrent 1 minutt. Tilsett bønnene og de hakkede tomatene, og kok opp. Smak til med salt, pepper og sukker.
- 4 **Gratinerte nachos:** Habønnegryten i en smurt ildfast form, og fordel nachochipsene på toppen. Strø over den revne osten, og gratiner nachosen midt i ovnen i 8–10 minutter, eller til osten har smeltet.
- 5 **Tilbehør:** Skyll og grovhakk korianderen. Skyll tomaten. Del avokadoen i to, fjern steinen, og løft ut kjøttet med en skje (se tips). Kutt tomaten og avokadoen i terninger, og del limen i båter. Topp nachosen med koriander, tomaten, avokadoen og litt av rømmen. Server resten av rømmen og limebåtene til retten.
- 6 **Restetips:** Eventuelle rester smaker utmerket til lunsj dagen etter. Oppbevar restene i kjøleskapet.

Tips fra kokken: En frisk guacamole passer perfekt til denne retten. Mos avokadoen sammen med rømmen, og smak til med salt pepper og limesaft.