



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Burritobowl med avocado, ristede majs og syltede rødløg

Det skal du bruge

140 g majskeer
135 g basmatiris
3 stk tomater
½ pk koriander, frisk
½ stk rød chili
½ stk lime
1 dåse kidneybønner
½ stk løg
1 fed hvidløg
¾ tsk spidskommen
1½ tsk paprika
½ pose oregano
1 stk avocado
½ glas syltede rødløg

Det skal du selv have

olivenolie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C.
2. **Ristede majs:** Sigt lagen fra majsken. Spred majskerne ud på en bageplade med bagepapir og bland med lidt olivenolie og salt. Rist dem i ovnen i ca. 10 min. til de bliver sprøde og har fået en fin gylden farve.
3. **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
4. **Tomatsalsa:** Skyl og skær tomaterne i tern. Skyl og hak koriander og chili **TIP:** tilpas mængde, hvis du ikke vil have det for stærkt. Bland tomat, chili og halvdelen af koriander i en skål. Pres saften fra ¼ lime over og drys med lidt salt.
5. **Krydrede bønner:** Hæld lagen fra bønnerne og skyl dem i koldt vand. Hak løg fint. Kom lidt olivenolie på en pande og steg løg og presset hvidløg i ca. 2 min. Tilsæt bønner, spidskommen, paprika og oregano, bland det hele godt og tilsæt ½ dl vand. Lad det småkoge i ca. 5 min. til det meste af væden er fordampet. Smag til med salt og peber.
6. **Burrito bowl:** Skær resten af limen i både og avocadoen i skiver. Fordel ris, bønner, tomatsalsa, ristede majs og syltede rødløg i portionsskåle. Pynt med koriander på toppen og servér med limebåde.