



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Burritobowl med avocado, ristede majs og syltede rødløg

Det skal du bruge

140 g majskeer
200 g ris
2 stk tomater
1 drys koriander
½ stk rød chili
½ stk lime
1 dåse røde kidneybønner
½ stk løg
1 fed hvidløg
¾ tsk spidskommen
1½ tsk paprika
1 tsk oregano
1 stk avocado
45 g syltede rødløg

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C.
- 2 Sigt lagen fra majs. Spred majskeer 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 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg i ca. 10 min.
- 4 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 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 Skær resten af limen i både og avocadoen i skiver. Fordel ris, bønner, tomatsalsa, ristede majs og syltede rødløg i portionskåle. Pynt med koriander på toppen og servér med limebåde.

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.020 kj / 722 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	16,3 g
heraf mættede fedtsyrer	4,2 g
Kulhydrat	119,0 g
heraf sukkerarter	16,0 g
Protein	24,7 g
Salt	1,8 g
Kostfibre	18,5 g