



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Burritobowl med avocado, ristede majs og syltede rødløg

Det skal du bruge

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

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C.
- 2 **Ristede majs:** Sigt lagen fra majsene. 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 server 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:	2.951 kj / 705 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	12,9 g
heraf mættede fedtsyrer	3,2 g
Kulhydrat	119,8 g
heraf sukkerarter	29,6 g
Protein	27,5 g
Salt	2,5 g
Kostfibre	22,7 g