



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Blomkåltaco med refried beans og avokadodressing

Syltet rødløk

- ½ stk rødløk
- 🏠 ¼ dl eddik 7 %
- 🏠 ½ dl sukker
- 🏠 ¾ dl vann

Ovnsbakt blomkål og reddiker

- ½ stk blomkål
- 1 pakke reddiker

Frijoles refritos

- 1 stk hvitløksfedd
- ½ stk rødløk
- 1 pakke svarte bønner
- 1 pakke tacokrydder
- ½–1 pakke chipotlemiks
- 1 pakke grønnsaksbuljong
- ⅓ stk lime
- 🏠 1 dl vann
- 🏠 1 ss smør

Avokadodressing

- 1 stk avocado
- 150 g yoghurt naturell
- ½ bunt koriander
- ⅓ stk lime

Tortillaer

- 1 pakke maistortillaer

Tilbehør

- 120 g strimlet kålsalat
- ½ bunt koriander
- ⅓ stk lime

- 🏠 olje
- 🏠 salt
- 🏠 pepper
- 🏠 bakepapir (kan sløyfes)
- 🏠 aluminiumsfolie

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp ¼dl eddik, ½ dl sukker og ¾dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La rødløken trekke i laken frem til servering.
- 3 **Ovnsbakt blomkål og reddiker:** Del blomkålen i små buketter. Skyll og del reddikene i båter. Fordel grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 4 **Frijoles refritos:** Skrell og finhakk hvitløken og rødløken. Sil laken av bønnene, og skyll dem i kaldt vann. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek resten av rødløken og hvitløken, tacokrydderet og chipotlemiksen i 2–3 minutter. Tilsett bønnene, grønnsaksbuljongen, 1 dl vann og litt salt. Kok opp, og la det hele småkoke i 10–12 minutter. Mos blandingen til en grov mos med en stekespatte eller gaffel, og smak til med 1 ss smør og saft fra limen.
- 5 **Avokadodressing:** Del avokadoen i to, fjern steinen, skrap ut avokadokjøttet med en skje, og ha det over i en blender eller beholder. Vend inn yoghurten, og kjør det sammen til en jevn avokadodressing i blenderen eller med en stavmikser. Skyll og grovhakk koriander, og vend halvparten inn i avokadodressing. Smak til med saft fra limen, salt og pepper.
- 6 **Tortillaer:** Pakk tortillalefsene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 4–5 minutter før servering.
- 7 **Servering:** Ha kålsalaten i en serveringsskål. Ha resten av koriander i en annen skål. Del limen i båter, og server båtene til retten.