



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bakt søtpotet med frijoles refritos, pico de gallo, tortillachips og sprø mais

Ovnsbakt søtpotet og mais

1 stk søtpotet
1 pakke chipotlemiks
1 pakke maiskorn

Pico de gallo

2 stk tomater
1 stk rød chili
½ bunt koriander
½ stk rødløk
½ stk lime

Frijoles refritos

1 stk hvitløksfedd
1 pakke svarte bønner
½ stk rødløk
1 pakke three spice
1 pakke grønnsaksbuljong
½ stk lime
½ bunt koriander
🏠 ½-1 dl vann
🏠 1 ts smør

Tilbehør

1 pakke tortillachips
½-1 pakke lettørrøkke

🏠 olje
🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 olivenolje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakt mais og søtpotet:** Skyll og del søtpoteten i to på langs. Pensle snittflatene av poteten med olje, og strø over chipotlekrydderet. Legg søtpoteten med snittflaten ned på et stekebrett med bakepapir. Stek søtpoteten i ovnen i omtrent 25–30 minutter, eller til den er mør. Sil laken av maisen, ha maisen i en skål og vend inn litt olivenolje og salt. Fordel maisen utover stekebrettet sammen med søtpoteten når det gjenstår omtrent 10 minutter av steketiden.
- 3 **Pico de gallo:** Skyll tomatene, chilien og korianderen. Tørk og finhakk korianderen, og kutt tomatene i små biter. Skrell rødløken, og finhakk den og chilien. Bland sammen halvparten av korianderen, halvparten av rødløken, tomatbitene og chilien i en serveringsskål. Smak til med salt, saften fra halve limen og litt olivenolje.
- 4 **Frijoles refritos:** Skrell og finhakk hvitløken. 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 i 2–3 minutter. Tilsett bønnene, three spice krydderet, grønnsaksbuljongen og ½-1 dl vann. 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 ts smør, saft fra resten av limen og litt salt og pepper. Topp bønnestuingen med resten av korianderen.
- 5 **Tilbehør:** Fordel de bakte søtpotetene på tallerkener, og topp potetene med den ovnsbakte maisen, pico de galloen, bønnegryten, tortillachipsene og lettørrøkken.