



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Refried beans med lime- og koriandercoleslaw, fullkornstortillaer og avokado

## Syltet rødløk

- 1 stk rødløk
- 🏠 ½ dl eddik 7 %
- 🏠 1 dl sukker
- 🏠 1½ dl vann

## Refried beans

- 1 stk gulrot
- 1 stk sjalottløk
- 1 stk hvitløksfedd
- 1 pakke svarte bønner
- ½ pakke røkt paprikakrydder
- 1 pakke oregano
- 1 pakke grønnsaksbuljong
- 🏠 1 dl vann

## Coleslaw

- 1 stk gulrot
- ½ bunt koriander
- 100 g finsnittet rødkål
- ⅓ pakke chilimajones
- ½ stk lime
- ½ pakke røkt paprikakrydder

## Fullkornstortillaer

- 3–4 stk fullkornstortillaer

## Servering

- 1 stk avokado
- ½ stk lime
- 1 pakke tortillachips

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

**Tips fra kokken:** Tilsett 1 ts kanel eller litt mørk sjokolade når du steker bønnene for en fyldigere smak.

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp ½ dl eddik, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La rødløken trekke i laken frem til servering.
- 3 **Refried beans:** Skrell gulroten, sjalottløken og hvitløken. Finhakk hvitløken, og kutt sjalottløken og den ene gulroten i terninger. Sil laken av bønnene, og skyll dem i kaldt vann.
- 4 **Refried beans, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek halve pakken med paprikakrydderet og hele pakken med oreganokrydderet i omtrent 1 minutt. Tilsett gulrotterningene, sjalottløken, hvitløken og bønnene, og stek videre i 4–5 minutter. Ha i 1 dl vann og grønnsaksbuljongen, og kok opp. La det hele småkoke i 4–5 minutter, til væsken har fordampet. Smak til med salt og pepper.
- 5 **Coleslaw:** Skrell og grov riv gulroten på et rivjern og finhakk korianderen. Bland 2 ss av chilimajonesen og saften fra halve limen i en skål. Krydre med resten av paprikakrydderet, salt og pepper. Bland rødkålen, den revne gulroten og korianderen sammen med dressingen.
- 6 **Fullkornstortillaer:** Pakk tortillaefsene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i 6 minutter før servering.
- 7 **Servering:** Del avokadoen i to. Fjern steinen, og del avokadokjøttet i skiver. Fyll tortillaene med bønnene, og topp med avokadoen, coleslawen, den syltede rødløken og tortillachipsene. Del resten av limen i båter, og server til retten.