



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Quesadillas med svarte bønner og paprika, servert med tomatsalsa og avokadohummus

Tomatsalsa

½ stk rødløk
1 stk tomat
¼-½ stk rød chili
½ bunt koriander
½ stk lime
🏠 1 ss olivenolje

Avokadohummus

1 pakke avokadohummus
½ stk lime

Bønnefyll

1 stk gul paprika
1 stk hvitløksfedd
1 pakke svarte bønner
1 pakke maiskorn
½ bunt koriander
½ stk rødløk
1 pakke three spice
¼-½ stk rød chili

Quesadillaer

4 stk hvetetortillaer
100 g revet ost

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Tomatsalsa:** Skrell og finhakk rødløken. Skyll tomaten og chilien, og del tomaten i terninger og finhakk chilien. Skyll og grovhakk korianderen. Bland sammen tomaten, halvparten av korianderen, halvparten av chilien og halvparten av løken i en skål, smak til med omtrent 1 ss olivenolje, saft fra halve limen, salt og pepper.
- 2 Avokadohummus:** Ha avokadohummus i en skål, og smak til med omtrent 2 ss av tomatsalsaen og litt saft fra limen.
- 3 Bønnefyll:** Skyll og del paprikaen i strimler, og skrell og finhakk hvitløken. Sil laken av bønnene og maiskornene, og skyll bønnene i kaldt vann. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek bønnene, maisen, paprikaen, resten av løken, hvitløken, chilien og koriander i 3-4 minutter, eller til løken er blank. Hakk opp bønnene med stekepaden underveis i stekeprosessen. Ha på three spice krydderet, og stek det hele videre i omtrent 1 minutt. Smak til med salt.
- 4 Quesadillaer:** Fordel bønnefyllet og den revne osten jevnt på toppen av halvparten av hver av tortillalefsene. Brett den andre halvparten over fyllet, slik at du får en halvsirkel. Varm opp en tørr stekepanne til middels varme, og stek quesadillaene i omtrent 3 minutter på hver side, eller til osten har smeltet. Bruk gjerne to stekepanner, slik at du får stekt flere samtidig.
- 5 Servering:** Del de ferdigsteekte quesadillaene i trekanter, og server tomatsalsaen og avokadohummus til.

Tips fra kokken: Den hvite hinnen inne i chilien og frøene er de sterkeste delene av chilien. Fjern gjerne disse dersom du ikke er glad i veldig sterk mat.