



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Meksikansk bowl med mørkøkt svinenakke, avokadohummus, sorte bønner og urtedressing

## Ris

135 g fullkornsrís

## Mørkøkt svinenakke

300 g mørkøkt svinenakke  
1 pakke chiliflak  
1 pakke svarte bønner

## Meksikansk bowl

1 stk tomat  
½ stk rødløk  
1 pakke mais  
1 stk lime  
1 pakke avokadohummus  
75 g lett urtedressing

- 1 Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
- 2 **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3 **Mørkøkt svinenakke:** Ha kjøttet og kraften fra pakken over i en ildfast form. Dryss over chiliflakene (se tips), og stek kjøttet midt i ovnen i omtrent 20 minutter. Sil laken av bønnene, skyll dem i kaldt vann, og ha dem i formen sammen med kjøttet de siste 5 minuttene av kjøttets steketid. Riv det ferdigstekte kjøttet fra hverandre med to gafler.
- 4 **Meksikansk bowl:** Skyll og kutt tomaten i terninger. Skrell og kutt løken i tynne strimler. Sil laken av maisen. Kutt limen i båter. Fordel risen i to boller, og fordel kjøttet, bønnene, tomaten, løken og maisen oppå. Topp retten med avokadohummus og urtedressing, og server limebåtene til retten.

**Tips fra kokken:** Server chiliflakene til retten hvis du ikke er så glad i sterk mat, eller vil justere styrken selv.