



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Frijoles refritos – meksikansk bønnegryte med pico de gallo, nachochips og fetaostkrem

Ovnsbakt mais
1 pakke mais

Syltet rødløk
1 stk rødløk
½ dl eplėsider-/hvitvins- eller rødvinseddik ^B
1 dl sukker ^B
1½ dl vann ^B

Fetaostkrem
50 g fetaost
½ stk lime
150 g lettromme

Frijoles refritos
1 stk sjalottløk
½ stk hvitløksfedd
1 pakke svarte bønner
1 pakke tacokrydder
1 dl vann ^B
1 ss rødvinseddik ^B

Pico de gallo
½ bunt koriander
2 stk tomater
1 stk sjalottløk
1 stk rød chili
½ stk lime

Tilbehør
100–185 g nachochips

olivenolje ^B
salt ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt mais:** Sil laken av maisen, og fordel den utover et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olivenolje og salt, og stek maisen midt i ovnen i 18–20 minutter, til den har blitt crispy.
3. **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 løken. La løken trekke i laken frem til servering.
4. **Fetaostkrem:** Ha fetaosten over i en ildfast form. Drypp over litt olivenolje, saften fra halve limen og nykvernet pepper. Stek fetaosten i ovnen, under maisen, i omtrent 15 minutter.
5. **Frijoles refritos:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Sil laken av de sorte bønnene, og skyll dem i kaldt vann. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og hvitløken i 2–3 minutter. Tilsett bønnene, 1 dl vann, tacokrydderet, 1 ss rødvinseddik og litt salt. Kok opp og la det småkoke i 10–12 minutter. Bruk en stavmikser eller stekespatte til å lage en grov mos av blandingen.
6. **Pico de gallo:** Skyll og tørk korianderen. Skyll tomaterne og kutt dem i små biter. Skrell sjalottløken. Finhakk sjalottløken, chilien og korianderen. Bland det hele sammen i en skål og smak til med salt og saften fra resten av limen. Drypp over litt olivenolje.
7. **Fetaostkrem, fortsettelse:** Bland den ovnsbakte fetaosten med rømmen i en serveringskål.
8. **Servering:** Server nachochipsene til retten.
9. **Restetips:** Lag en wrap med restene til lunsj!