



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Black bean enchiladas med guacamole og picco de gallo

Lettsyltet rødlok

⅔ stk rødlok
½ stk lime
1 ts sukker ^B

Enchiladas

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
1 pakke svarte bønner
1 pakke tomatpuré
½ pakke maisstivelse
1 pakke grønnsaksbuljong
1 pakke three spice
½ -1 pakke hvetetortillaer
1 pakke revet ost
3 dl vann ^B

Picco de gallo

1 stk tomat
½ bunt koriander
½ stk lime
⅓ stk rødlok

Guacamole

1 stk avokado
1 pakke lettrømme
½ stk lime
½ bunt koriander

Til servering

½ stk lime

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.

2. **Lettsyltet rødlok:** Skrell og kutt to tredjedeler av rødloken i tynne skiver og vend det sammen med saften fra halve limen og 1 ts sukker i en bolle. Finhakk resten av løken og legg til side.

3. **Enchiladas, forberedelse:** Skrell og finhakk løken og hvitløken. Sil av laken, og skyll bønnene. Ha tomatpuréen, 3 dl vann, halve pakken med maisstivelsen, buljongen, three spice krydderet og litt salt i en kjele og kok opp under omrøring.

4. **Enchiladas:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og hvitløken i 3-4 minutter, eller til den er gyllen. Ha i de svarte bønnene og omtrent 1 dl av enchiladasausen og la det steke videre i 2-3 minutter. Smak til med salt og pepper.

5. **Enchiladas, fortsettelse:** Fyll hver av tortillalefsene med bønnefyllet, og rull dem sammen. Legg enchiladaene ved siden av hverandre i en ildfast form, og fordel resten av enchiladasausen over. Dryss over osten og stek enchiladaene i ovnen i 7-10 minutter, eller til osten har smeltet.

6. **Picco de gallo:** Skyll og kutt tomaten i små terninger. Skyll og finhakk korianderen. Ha tomaten og halvparten av korianderen i en skål sammen med den finhakkede løken fra steg 2. Skvis i saften fra resten av limen, og smak til med salt og pepper.

7. **Guacamole:** Del avokadoen i to på langs og trykk ut steinen. Ha avokadokjøttet i et litermål sammen med lettrømmen, litt salt og saft fra limen. Kjør det sammen med en stavmikser til en passe grov mos (se tips). Vend inn resten av korianderen, og ha guacamolen over i en skål.

8. **Til servering:** Kutt resten av limen i båter. Server enchiladasene med picco de galloen, guacamolen og den lettsyltede løken, og server limebåtene ved siden av.



TIPS!

Har du ikke stavmikser kan du mose det sammen med en gaffel.