



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bakt søtpotet med frijoles refritos, pico de gallo, tortillachips og sprø mais

Ovnsbakt søtpotet og mais

2 stk søtpoteter
1 pakke røkt paprikakrydder
1 pakke maiskorn

Pico de gallo

2 stk tomater
1 stk rød chili
½ bunt koriander
½ stk rødløk
½ stk lime

Frijoles refritos

1 stk hvitløksfedd
1 pakke svarte bønner
½ stk rødløk
1 pakke three spice
1 pakke grønnsaksbuljong
½ stk lime
½ bunt koriander
½–1 dl vann ^B
1 ts smør* ^B

Tilbehør

1 pakke tortillachips
½–1 pakke letttrømme

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olivenolje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakt mais og søtpotet:** Skyll og del søtpoteten i to på langs. Pensle snittflatene av poteten med olje, og strø over paprikakrydderet. Legg søtpoteten med snittflaten ned på et stekebrett med bakepapir. Stek søtpoteten i ovnen i omtrent 25–30 minutter, eller til den er mør. Sil laken av maisen, ha maisen i en skål og vend inn litt olivenolje og salt. Fordel maisen utover stekebrettet sammen med søtpoteten når det gjenstår omtrent 10 minutter av steketiden.

3. **Pico de gallo:** Skyll tomatene, chilien og korianderen. Tørk og finhakk korianderen, og kutt tomatene i små biter. Skrell rødløken, og finhakk den og chilien. Bland sammen halvparten av korianderen, halvparten av rødløken, tomatbitene og chilien i en serveringsskål. Smak til med salt, saften fra halve limen og litt olivenolje.

4. **Frijoles refritos:** Skrell og finhakk hvitløken. Sil laken av bønnene, og skyll dem i kaldt vann. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek resten av rødløken og hvitløken i 2–3 minutter. Tilsett bønnene, three spice krydderet, grønnsaksbuljongen og ½–1 dl vann. Kok opp, og la det hele småkoke i 10–12 minutter. Mos blandingen til en grov mos med en stekespade eller gaffel, og smak til med 1 ts smør, saft fra resten av limen og litt salt og pepper. Topp bønnestuingen med resten av korianderen.

5. **Tilbehør:** Fordel de bakte søtpotetene på tallerkener, og topp potetene med den ovnsbakte maisen, pico de galloen, bønnegryten, tortillachipsene og letttrømmen.