



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 <sup>B</sup>

## 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 pakke tortillalefser  
1 pakke revet ost  
3 dl vann <sup>B</sup>

## Picco de gallo

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

## Guacamole

1 stk avokado  
1 pakke letttrømme  
½ stk lime

## Til servering

½ stk lime

olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 skål.

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. Ha i bønnene og omtrent 1 dl av enchiladasausen og stek videre i 2-3 minutter.

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 den revne osten og stek enchiladaene i ovnen i 7-10 minutter, til osten har smeltet.

6. **Picco de gallo:** Skyll tomatene og korianderen. Kutt tomatene i små terninger, finhakk korianderen og resten av løken fra punkt 2. Ha det hele i en skål, og smak til med salt og litt limesaft.

7. **Guacamole:** Del avokadoen i to på langs og trykk ut steinen. Ha avokadokjøttet i et litermål sammen med letttrømmen, litt salt og saft fra limen. Kjør det sammen med en stavmikser til en passe grov mos (se tips).

8. **Til servering:** Kutt resten av limen i båter og server disse til retten.



## TIPS!

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