



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Black bean enchiladas med guacamole og picco de gallo

Lettsyltet rødløk

⅔ stk rødløk
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 pakke tortillalefser
1 pakke revet ost
3 dl vann ^B

Picco de gallo

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

Guacamole

1 stk avokado
1 pakke lettømmme
½ stk lime

Til servering

½ stk lime

olje ^B
salt ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
2. **Lettsyltet rødløk:** Skrell og kutt to tredjedeler av rødløken 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 lettømmen, 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.