



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Wraps med refried beans, syltet rødløk, coleslaw og avokado

## Refried beans

1 stk gulrot  
1 stk sjalottløk  
1 stk hvitløksfedd  
1 pakke svarte bønner  
½ pakke røkt paprikakrydder  
1 pakke oregano  
1 pakke grønnsaksbuljong  
1 dl vann <sup>B</sup>

## Syltet rødløk

1 stk rødløk  
2 poser hvitvinseddik  
1 dl vann <sup>B</sup>  
3 ss sukker <sup>B</sup>

## Coleslaw

1 stk gulrot  
½ bunt koriander  
½ bit rødkål  
1 pakke chilimajones  
½ stk lime  
½ pakke røkt paprikakrydder

## Tilbehør

4 stk fullkornstortillaer  
1 stk avokado  
½-1 pakke lettømme

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

aluminiumsfolie (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Refried beans:** Skrell gulrøttene, sjalottløken og hvitløken. Finhakk hvitløken, og kutt løken og den ene gulroten i terninger. Sil laken av bønnene, og skyll dem i kaldt vann.

3. **Refried beans, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek halvparten av paprikakrydderet og oreganokrydderet i omtrent 1 minutt. Tilsett bønnene, sjalottløken, gulrotterningene og hvitløken, og stek det hele videre i 4-5 minutter. Tilsett 1 dl vann og grønnsaksbuljongen, og kok opp. La det småkoke i 4-5 minutter, til væsken har fordampet. Smak til med salt og pepper.

4. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, eddiken og 3 ss sukker i en liten kjele til sukkeret har smeltet. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La løken trekke i laken frem til servering.

5. **Coleslaw:** Grovriv den andre gulroten på et rivjern. Skyll og tørk korianderen og fjern det ytterste laget på kålen. Finhakk korianderen og finsnitt rødkålen. Bland chilimajonesen og saften fra halve limen i en skål. Krydre med salt og pepper, og smak til med resten av paprikakrydderet. Bland rødkålen, gulroten og korianderen sammen med dressingen.

6. **Tilbehør:** Pakk tortillaalfsene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i omtrent 5 minutter. Del avokadoen i to, fjern steinen, og del avokadokjøttet i skiver. Fyll tortillaene med bønnene, og topp med avokadoen, coleslawen, den syltede rødløken og rømmen.

## TIPS!

Tortillaalfsene kan fint spises kalde, så slipper man sette på ovnen. De kan også varmes i en tørr stekepanne, for så å holdes varme i litt aluminiumsfolie frem til servering.