



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Kyllingburrito med svarte bønner, avokadodressing, tortillachips og tomat- og maissalat

## Kyllingburrito

½ stk gul løk  
1 pakke svarte bønner  
300 g kyllingkjøttdeig  
½-1 pakke three spice  
1 pakke tomat salsa  
4 stk tortillalefser  
1 dl vann <sup>B</sup>

## Tomat- og maissalat

½ stk rød chili  
½ stk gul løk  
1 stk tomat  
½-1 pakke maiskorn  
1 bunt koriander  
½ stk lime

## Avokadodressing

1 stk avokado  
½ pakke lett urtedressing

## Tilbehør

½ stk lime  
½ pakke tortillachips

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 180 grader varmluft.
2. **Kyllingburrito, forberedelse:** Skrell og kutt halve løken i skiver. Sil og skylt bønnene. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe, og del kjøttdeigen i mindre biter.
3. **Kyllingburrito:** Tilsett løken og bønnene. Krydre med ønsket mengde av three spice krydderet, og ha i tomat salsaen og 1 dl vann. Smak til med salt. La det hele småkoke på middels lav varme frem til servering.
4. **Tomat- og maissalat:** Skylt chilien, del den i to og fjern frøene. Finkutt chilien og resten av løken. Skylt og kutt tomaten i terninger. Sil og skylt maiskornene. Skylt, rist og grovhakk koriander. Bland grønnsakene i en serveringsskål, og smak til med saften fra halve limen, salt og pepper.
5. **Kyllingburrito, fortsettelse:** Pakk tortillalefsene inn i aluminiumsfolie, og varm dem i ovnen i omtrent 5 minutter før servering.
6. **Avokadodressing:** Ha avokadoen og urtedressing i en skål, og mos det sammen med en gaffel eller satvmikser til en jevn dressing. Smak til med litt salt og pepper.
7. **Tilbehør:** Kutt resten av limen i båter. Server limen og tortillachipsene til retten.

## TIPS!

Rull ferdig burritoene med kjøttfyllet. Varm opp en stekepanne til middels varme, og stek burritoene i et par minutter på hver side. Da får du en sprøere burrito.