

## INGREDIENSER

SERVING  4 PORSJONERVARIGHET  40 MINVANSKELIGHETSGRAD   
MELLOM

200 gr jasmin ris evt. brun naturris (step 1)

1 ss oregano (step 1)

3 ts spisskummen (step 1)

1 ts tørkede chili flakes (step 1)

2 ts røkt paprika (step 1)

1 stk gul løk kuttet i små terninger (step 1)

1 ts gurkemeie (step 1)

2 fedd hvitløk finkuttet (step 1)

1 ss nøytral olje (step 1)

1 terning grønnaksbuljong (step 1)

1 pk sorte bønner eller andre type bønner du liker (step 1)

4 dl vann (step 1)

1x Hälsans Kök vegan Sojafarse 300g (step 2)

1 boks med hermetiske cherry tomater av god kvalitet (step 3)

½ rødløk kuttet i terninger (step 3)

2 fedd hvitløk finkuttet (step 3)

1-3 ss syltede jalapeño chilies grovhakket (step 3)

1 ss eplecidereddik (step 3)

1 ss honning eller lys sirup (step 3)

2 ts salt (step 3)

En håndfull fersk koriander (step 3)

Avocado (step 4)

Isbergsalat (step 4)

Cheddarost revet vegan (step 4)

2x Lime (step 4)

4 stk Store tortillalefser (step 5)

Cali style burrito vegan edition Renee Fagerhøi laget av kokken Renee Fagerhøi

## FREMGANGSMÅTE

## 1. Burritorice

Burritorice: Varm oljen i en kjele, tilsett løk, 2 fedd hvitløk, 1 ssoregano, 2 ts spisskummen, 1 ts tørkede chili flakes, 1 ts røkt paprika og 1 ts gurkemeie.

La surre på medium varme i 3min. Hell deretter på vannet og Tilsett buljongterningen. Kok opp og tilsett risen. Kok under lokk som anvist på pakken.

La risen dampe godt av seg og tilsett en pakke ferdig kokte sorte bønner uten lake.

## 2. Vegan mince

Vegan mince: Stek vegan mincen som anvist på pakken.

Tilsett 1 ts salt og nykvernet svart pepper på slutten av steke tiden.

## 3. Tacosaus

Tacosaus: Tilsett alle ingrediensene.

(1 boks med cherry tomater, ½ rødløk i terninger, 2 fedd hvitløk finkuttet, 1-3 ss syltede jalapeño chilies grovhakket (1 ss = mild 2 ss= medium 3 ss= sterk (avhengig av hvor sterk du vil ha sausen)), 1 ss eplecidereddik, 1 ss honning eller lys sirup, 2 ts salt, 1 ts røkt paprika, 1 ts spisskummen, En håndfull fersk koriander)

.. i en blender og kjø i 30sek. Juster evt. med litt ekstra salt.

Har du ikke blender fungerer det fint å kjøre dette sammen med stavmikser

## 4. Grønne greier og annet

Grønne greier og annet: Tilbered og skjær ingrediensene ( isbergsalat, tomat, avocado, cheddarost, koriander og lime) som fylles i burritoen.

## 5. Monter burritoen

Monter burritoen i denne rekkefølgen: Ris, vegan mince, tacosaus, ost (dropp denne hvis du ønsker vegan, evt. Bruk vegan ost), salat, tomat, avocado og koriander. Rull stramt sammen. Rull gjerne i folie eller bakepapir for å holde burritoen sammen.

Del burritoen i to, spis begge med det samme, eller spar den ene delen til senere. Scoop gjerne tacosaus oppå etter hvert som du spiser

Recipe created by RENEE FAGERHØI

**SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO**

## KULINARISKE TIPS

## Breakfast burrito

Tilsett 2 speilegg i burritoen og du har en perfekt breakfast burrito.

### **Mer creamy burrito?**

Ønsker du litt mer creamy burrito kan du lage en Crema på rømme, limejuice, salt og litt cayennepepper.

[Garden Gourmet Norway](#) > [Oppskrifter](#) > [CALI STYLE VEGANSK BURRITO OPPSKRIFT](#)