

Ovnsbakte burritos – en rask hverdagsmiddag!

Tid: 40 min

Antall porsjoner: 4

Barnevennlig: Ja

Ingredienser	gCO2e	Fremgangsmåte
<i>Burritos</i> 250 g fersk spinat (1 pose) 230 g svarte bønner (1 boks) 300 g salsa (medium) 250 g revet ost 6 tortillas Jalapenos (valgfritt)	91 49 182 549 105	Stek spinaten i en varm panne med litt olje til bladene har falt sammen. Fordel 6 tortillas på kjøkkenbenken, la væsken renne fra bønnene, skyll dem i kaldt vann og fordel dem i en stripe i midten av hver tortilla. Fordel spinat, ca 2 ss salsa, 1 ss revet ost, og 2-3 jalapenos (kan utelates) i hver tortilla. Rull hver tortilla og legg dem inn til hverandre med samlingen nedover på en bakeplate med bakepapir. Strø revet ost over. Stek på 200 grader i 10-15 min til osten er gylden. Serveres med ris, guacamole, rømme og pico de gallo (kan erstattes av salsa på glass), eventuelt nachos og ekstra jalapenos.
<i>Ris</i> 2 dl ris	44	Følg instruks på pakken.
<i>Guacamole</i> 2-3 avocado ¼ rødløk 1 hvitløksstykke ½ lime ½ chili Salt og pepper	306 8 0 12 6	Hakk rødløk, hvitløk og chili i små biter (du bestemmer om du vil ha med chilifrøene eller ikke!) og ha i en skål. Tilsett avocado og mos. Smak til med lime, salt og pepper.
<i>Pico de gallo</i> 200 g tomater ½ bunt fersk koriander ¼ rødløk ½ lime	145 14 8 12	Skjær tomater i små tern og ha i en skål. Skjær rødløk i tern og bland med tomater. Tilsett korianderblader og saft fra ½ lime.
Rømme til servering	63	
Samlet CO2-regnskap	1423	