Taco (Burito)

En enkel og mettende Instant Pot-rett med kylling, ris, bønner, mais, tomat og salsa. Serveres med rømme, ost, avokado og tomat.



Fakta

- Porsjoner: ca. 4
- Tid: ca. 25–30 minutter
- Kategori: Instant Pot / middag

Ingredienser

- Kjøtt - Kyllinglårfilet i biter (400–500 g)
- Hermetikk - Mais (1 stor boks)
- Hermetikk - Sorte bønner (1 pakke)
- Hermetikk - Hakkede tomater (1 pakke)

- Taco - Salsa medium (1 glass)
- Taco - Tacokrydder (1 pakke)
- Urter - Koriander (1 bunt)
- Ris - Basmati (3 dl/ 250g)
- Krydder - Hvitløk (litt)
- **Tilbehør**
  - Meieri - Rømme (1 pakke)
  - Meieri - Revet ost (etter smak)
  - Grønnsaker - Avokado (2 stk)
  - Grønnsaker - Tomater (2 stk)
  - Grønnsaker - Lime (3 stk)
  - Taco - Taco chips (1 pk)
- **Basisingredienser**
  - Basisvarer - Vann (4 dl)
  - Krydder - Kyllingbuljong (1 terning)

Fremgangsmåte

1. Ha kylling, krydder, tacokrydder og buljong i Instant Pot. Stek i et par minutter.
2. Hell i vann.
3. Start gjerne oppvarming på sauté mens du gjør klart resten av ingrediensene, og legger inn ettersom de er klar.
4. Tilsett mais, sorte bønner (renset), koriander og hvitløk. Bland godt.
5. Kjør sauté mens du rører, til blandingen så vidt begynner å koke.
6. Tilsett hakkede tomater, salsa på toppen. Ikke bland inn tomatprodukter, da kan det lettere brenne seg i bunnen.
7. Tillsett risen på toppen. Ikke bland inn risen, da kan det lettere brenne seg i bunnen.
8. Sett Instant Pot på High Pressure i 10 minutter.
9. Forbered tilbehøret mens retten trykkoker.
10. Gjør quick release når tiden er ferdig.
11. Rør forsiktig sammen og server med rømme, revet ost, avokado og tomat.

Tips

- Server gjerne med lime, ekstra koriander eller tortillachips.
- Hvis retten virker litt tynn etter trykkoking, kan den stå noen minutter på “keep warm” uten lokk.

Kilde: Inspirert av oppskriften «Instant Pot 20 Minute Chicken Burrito Bowls» på Damn Delicious.

Se originaloppskrift

Revision #11
Created 2026-05-18 18:23:08 UTC by Benjamin Svanberg
Updated 2026-06-23 15:29:41 UTC by Benjamin Svanberg