



Enchilada's met lekker veel kaas

en zwarte bonen, spinazie en maïs



30-40min



2 personen

Hoeveel smaak kun je in één wrap proppen? Dat wilden we ontdekken met deze enchilada's. Die vul je met extra veel kaas, kleurrijke groenten en stevige zwarte bonen. Alles omhuld door een rijke, fluweelzachte chilisaus. En geen zorgen, je kunt de pittigheidsgraad van de saus zelf bepalen, dus de kinderen kunnen ook gewoon mee-eten.

Wat je van ons krijgt

- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 10g groentebouillonpoeder ⁹
- 1 blik zwarte bonen
- 1 bosui
- 100g babyspinazie
- 1 groene jalapeñopeper
- 1 blik maïs
- 100g geraspte jong belegen kaas ⁷
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Van overgebleven wraps kun je zelf tortillachips maken! Snij ze in driehoeken, meng er olijfolie en zout doorheen en bak ze ca. 8min op 180°C (160°C hetelucht) in de oven.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 781kcal, vet 35.9g, koolhydraten 74.4g, eiwit 32.5g



1. Saus voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **helft van de tomatenpuree, 1tl Mexicaanse kruiden** en 1el bloem toe en bak al roerend ca. 1min.



2. Saus maken

Voeg al roerend geleidelijk 150-200ml water toe, tot de **tomatenpasta** is opgelost. Voeg de **helft van het bouillonpoeder** toe en breng de **saus** aan de kook. Laat ca. 10min op laag vuur pruttelen tot de **saus** wat ingedikt is. Breng op smaak met peper en evt. meer **bouillonpoeder**.



3. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **bonen** in een vergiet met koud water en laat ze uitlekken. Hak het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** in dunne ringen. Hak de **spinazie** grof en de **jalapeñopeper** fijn (verwijder evt. de zaadlijsten als je niet van pittig houdt).



4. Vulling maken

Meng de **bonen** met het **wit van de bosui**, de **spinazie, jalapeñopeper naar wens**, de **helft van de maïs** (of meer bij grote trek) en ca. **2/3e van de kaas**. Breng de **vulling** op smaak met een flinke snuf zout en peper.



5. Enchilada's vullen

Bestrijk de binnenzijde van een ovenschaal met 1el plantaardige olie en verdeel **2-3el saus** gelijkmatig over de bodem. Vul **4-5 wraps** met de **vulling**, rol ze op en leg ze met de vouwkant naar beneden in de schaal.



6. Enchilada's bakken

Schenk de **rest van de saus** over het midden van de **enchilada's** en bestrooi met de **rest van de kaas**. Bak de **enchilada's** 5-10min in de oven totdat de **kaas** is gesmolten. Bestrooi voor het serveren met de **bosuiringen**.