



Enchilada's sin carne

met koriander-limoendip



30-40min



2 personen

Als het aan ons lag, aten we deze heerlijke wraps elke dag. Deze veggie enchilada's vul je met zoete aardappel, paprika en zwarte bonen en vervolgens rol je ze op. Dat vullen en oprollen maakt ze namelijk een echt traditionele Mexicaanse enchilada. En als je ze bakt onder een een kaaslaagje en serveert met een frisse koriander-limoendip is dat de moeite helemaal waard!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 1 rode paprika
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik zwarte bonen
- 1x wraps¹
- 100g geraspte jong belegen kaas⁷
- 1 limoen
- 1 beker crème fraîche⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- 2 grote koekenpannen
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1044kcal, vet 59.8g, koolhydraten 87.5g, eiwit 33.3g



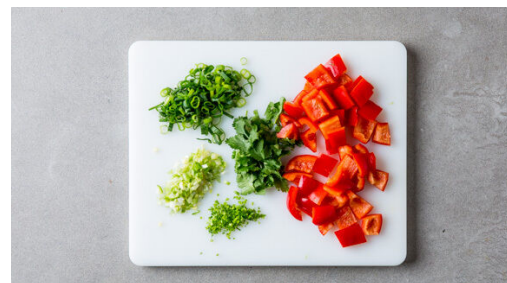
1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappel** in blokjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el plantaardige olie en een flinke snuf zout en peper. Bak in 12-15min goudbruin en gaar in de oven.



4. Groenten bakken

Giet de **bonen** af in een zeef, spoel ze om en laat uitlekken. Verhit een 2e grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie en bak de **paprika** ca. 2-3min. Voeg de **bonen, zoete aardappel** en de **rest van de Mexicaanse kruidenmix** toe en roerbak 1-2min. Proef en breng de **groenten** op smaak met zout en peper.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd het **wit** en het **groen van de bosui** gescheiden van elkaar in dunne ringen. Pluk de **korianderblaadjes** en hak ze grof, hak de **steeltjes** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes.



5. Enchilada's bakken

Bestrijk de bodem van een ovenschaal met een dun laagje **sous**. Vul de **wraps** met de **groenten**, rol ze op en leg ze met de vouwkant naar beneden in de schaal. Schenk de **rest van de sous** erover en bestrooi met de **kaas**. Bak de **enchilada's** in 5-10min goudbruin in de oven.



3. Saus maken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie en bak het **wit van de bosui** ca. 1min. Voeg de **helft van de Mexicaanse kruidenmix** en de gehakte **koriandersteeltjes** toe en bak ca. 30sec mee. Voeg de **tomatenblokjes** met 2-3el water toe. Laat de **sous** 3-4min op laag vuur sudderen.



6. Limoendip maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Doe **2-3el crème fraîche**, de **helft van de korianderblaadjes**, **1tl limoenrasp**, **1-2el limoensap** in een hoge (maat)beker en pureer glad. Voeg dan de **rest van de crème fraîche** toe en breng op smaak met zout en peper. Bestrooi de **enchilada's** met de **rest van de bosui** en de **koriander**. Serveer met de **dip**.