



Enchilada's met borlottibonen

met een snelle tomatensaus en koriander



ca. 40min



2 personen

Enchilada's worden doorgaans bestrooid met kaas voordat ze de oven ingaan, maar vandaag doen we het net even anders. Je maakt zelf een heerlijk romige kaassaus, die je over de enchilada's schenkt voordat ze gebakken worden. Net even anders en stiekem véél lekkerder.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 groene paprika
- 1 wortel
- 10g verse koriander
- 1 blik borlottibonen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 200g tomatenpassata
- 1x wraps¹
- 50g geraspte jong belegen kaas⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 125ml melk⁷
- 3el boter⁷
- 1el bloem¹
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- garde
- maatbeker
- 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 770kcal, vet 31.7g, koolhydraten 83.2g, eiwit 29.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en hak de **ui** grof. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukken. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Pluk de **korianderblaadjes** en leg opzij. Hak de **koriandersteeltjes** fijn. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om.



4. Enchilada's vullen

Bestrijk de bodem van een middelgrote ovenschaal met **1-2el tomatensaus**. Vul **1 wrap** met een **kwart van de groenten**. Vouw de uiteindes naar binnen, rol de **wrap** op en leg 'm met de naad naar beneden in de ovenschaal. Herhaal met de **rest van de wraps** en verdeel de **rest van de saus** erover.



2. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el boter. Voeg de **ui**, **paprika**, **wortel** en ½tl zout toe en bak 3-5min, tot de **groenten** zachter zijn. Voeg de **bonen**, **Mexicaanse kruidenmix** en **koriandersteeltjes** toe en bak nog ca. 2min. Breng het geheel op smaak met zout en peper.



5. Kaassaus maken

Maak de kookpan schoon en zet 'm terug op middelhoog vuur. Voeg 1el boter en 1el bloem toe en bak al roerende met een garde tot er een goudbruin mengsel ontstaat. Schenk er 125ml melk bij, terwijl je goed blijft roeren tot er een **sous** ontstaat. Laat 2-4min pruttelen, roer de **kaas** erdoor en breng op smaak met een flinke snuf zout en peper.



3. Tomatensaus maken

Pel en hak de **knoflook** heel fijn of druk door een knoflookpers. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el boter. Bak de **knoflook** ca. 2min en voeg de **tomatenpassata** en een flinke snuf suiker toe. Breng de **sous** op smaak met zout en peper.



6. Enchilada's bakken

Verdeel de **kaassaus** over de **enchilada's** en bak 12-15min in de oven, tot de **kaas** goudbruin is. Laat ca. 5min afkoelen. Hak de **korianderblaadjes** grof. Verdeel de **enchilada's** over de borden en bestrooi met de **koriander**.