

DINNERLY



Enchilada's met courgette en kaas met wortel en bonen



30-40min



2 personen

Toe aan écht comfortfood waar je blij van wordt en ook nog eens je vrienden of familie mee vermaakt? Stroop dan maar gauw je mouwen op en ga voor enchiladas! Enchiladas zijn gevulde en gerolde tortilla's bedekt met een sausje. Vervolgens worden ze in de oven gegratineerd. Deze vega-variant met zwarte bonen, courgette en wortel maakt je maaltijd tot een waar kookfestijn!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 blik zwarte bonen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blikje tomatenpuree
- 1x wraps ¹
- 1 bol mozzarella ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- middelgrote ovenschaal
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef of vergiet

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 630kcal, vet 23.8g, koolhydraten 68.8g, eiwit 27.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm heel fijn. Snij de **courgette** in blokjes van ca. 1cm. Schil of schrob de **wortel** en snij 'm ook in blokjes van ca. 1cm. Giet de **bonen** met koud water af in een zeef of vergiet en laat uitlekken.



2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **courgette** en **wortel** in 4-6min goudbruin. Voeg de **bonen**, **kruidenmix** en knoflook toe en bak 30sec-1min mee. Giet dan de **tomatenpuree** en 100ml water erbij en laat 5-7min zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



3. Tortilla vullen

Beleg het midden van elke **tortilla** met $\frac{1}{4}$ van de **groenten**. Klap de zijkanten van elke **tortilla** over de **vulling** en rol ze op. Leg de opgerolde **enchilada's** dan naast elkaar in een middelgrote ovenschaal.



4. Enchilada's afmaken

Giet de **mozzarella** af, rasp grof en strooi over de **enchilada's**. Kruid met een snuf peper en zout.



5. Enchilada's bakken

Bak de **enchilada's** ca. 15min in de oven, tot de **kaas** gesmolten en goudbruin is. Laat ze even afkoelen en serveer.



6. Geen restjes!

Heb je na het vullen van de tortilla's wat groenten over? Dan kun de rest van de groenten samen met de kaas over de **enchilada's** verdelen en in de oven meebakken.