



Enchilada's sin carne

met een kruidige limoencrema



30-40min



2 personen

Als het aan ons lag, aten we deze heerlijke, opgerolde 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
- 5g Mexicaanse kruiden
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik zwarte bonen
- 1x wraps ¹
- 1 zakje geraspte kaas ⁷
- 1 limoen
- 1 beker zure room ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan of wok
- zeef
- grote koekenpan
- ovenschaal
- fijne keukenrasp
- staafmixer

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Houd je niet van pittig? Voeg dan eerst een mespuntje spice mix toe en dan meer. Een snufje suiker kan de pittigheid ook temperen.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 897.0kcal, vet 35.2g, eiwit 33.5g, koolhydraten 106.4g



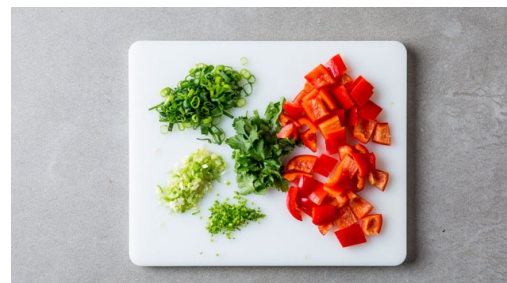
1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **zoete aardappel** in blokjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el plantaardige olie en een snuf zout en peper. Bak 12-15 min in de oven totdat de **aardappels** goudbruin en gaar zijn. Neem uit de oven, maar laat de oven aanstaan.



4. Vulling maken

Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om met koud water. Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paprika** 2-3min. Voeg de **bonen, aardappel** en **1/2tl Mexicaanse kruiden** toe en roerbak 1-2min. Proef en breng de **groenten** op smaak met evt. meer **spice mix**, zout en peper.



2. Ingrediënten voorbereiden

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



5. Enchilada's bakken

Besmeer de bodem van een ovenschaal met een dun laagje **saus**. Vul **4 wraps** met de **vulling**, rol ze op en leg ze met de vouwkant naar beneden in de schaal. Verdeel de **rest van de saus** erover en bestrooi met de **kaas**. Bak de **enchilada's** 5-10min in de oven totdat de **kaas** is gesmolten. De **rest van de wraps** worden niet gebruikt.



3. Saus maken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak het **wit van de bosui** 1min. Doe er de **helft van de Mexicaanse kruiden (zie tip, links)** en **koriandersteeltjes** bij en bak 30sec mee. Voeg de **tomatenblokjes** en 2-3el water toe. Laat de **saus** 3-4min op laag vuur sudderen totdat deze is ingedikt.



6. Crema maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Doe **2-3el zure room**, de **helft van de korianderblaadjes**, **1tl limoenrasp**, **1-2el limoensap**, **1/4tl zout** en een snuf peper in een hoge (maat)beker en pureer glad. Roer dan de **rest van de room** erdoor. Bestrooi de **enchilada's** met de **bosui** en **rest van de koriander**. Serveer met de **crema**.