



Enchilada's met oude kaas

en zwarte bonen, maïs en spinazie



30-40min



2 personen

Hoe veel smaak kun je in één wrap proppen? Dat wilden we ontdekken met deze enchilada's. Die vul je met lekker veel kaas, kleurrijke groenten en stevige zwarte bonen. Alles omhuld door een rijke, fluweelzachte chilisaus. En geen zorgen, de saus is kruidig, maar lekker mild, dus de kinderen kunnen ook gewoon mee-eten.

Wat je van ons krijgt

- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje tex-mexruiden
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 bosui
- 1 blik zwarte bonen
- 1x babyspinazie
- 1 jalapeñopeper
- 1 blik maïs
- 1 zakje geraspte oude kaas ⁷
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- bloem ¹
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- ovenschaal
- kleine steelpan
- zeef
- maatbeker

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

Kooktip

Gebruik meer wraps bij grote trek of bewaar evt. resterende vulling als basis voor bijv. een omelet.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 869kcal, vet 33.6g, koolhydraten 91.3g, eiwit 44.4g



1. Saus voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Verhit 1el olijfolie in een kleine steelpan op matig vuur. Voeg **1tl tex-mexkruiden**, de **helft van de tomatenpuree** en 1el bloem toe. Bak al roerend 1min tot een dikke **pasta** ontstaat.



2. Saus maken

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



3. Ingrediënten voorbereiden

Hak het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** in dunne ringen. Giet de **bonen** af. Hak de **spinazie** grof en de **chilipeper** fijn (verwijder evt. de zaadlijsten als je niet van pittig houdt).



4. Vulling maken

Meng de **bonen** met de **helft van de maïs**, het **wit van de bosui**, de **spinazie**, **2/3e van de kaas**, **chilipeper** naar wens, 1/4tl zout en een paar snufjes peper. Gebruik **meer maïs** bij grote trek of bewaar de **rest** voor een ander recept.



5. Enchilada's vullen

Bestrijk de binnenzijde van een ovenschaal met een beetje olie en verdeel **2-3el saus** over de bodem. Vul **4-5 wraps** met de **vulling (zie tip, links)**, 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 de **wraps** en bestrooi ze 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 **bosuingen**.