



Enchilada's met oude kaas

en zwarte bonen, maïs en spinazie



30-40min



2 personen

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

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan
- maatbeker
- zeef

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. de resterende vulling als basis voor bijv. een omelet.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 800kcal, vet 36.0g, koolhydraten 70.8g, eiwit 40.8g



1. Saus voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Verhit een kleine kookpan op matig vuur met 1el olijfolie. Voeg **1tl tex-mexkruiden**, de **helft van de tomatenpuree** en 1el bloem toe. Bak al roerend ca. 1min tot er een dikke **pasta** ontstaat.



2. Saus maken

Voeg geleidelijk 150-200ml water toe en blijf roeren tot de **tomatenpasta** is opgelost. Voeg **1/2tl bouillonpoeder** toe en breng de **saus** aan de kook. Laat ca. 10min op laag vuur pruttelen tot de **saus** is ingedikt. Breng op smaak met peper en evt. **meer bouillonpoeder**.



3. Ingrediënten voorbereiden

Hak het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** in 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 en een paar snufjes peper en zout. 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**, 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 met de **rest van de kaas**. Bak de **enchilada's** 5-10min in de oven tot de **kaas** gesmolten is. Bestrooi voor het serveren met de **rest van de bosui**.