



Enchilada's met witte bonen en kaas

met courgette, maïs en komkommersalade



30-40min



2 personen

Deze vegetarische enchilada's worden gevuld met een kruidige groentemix van courgette, maïs en witte bonen, opgerold, en overgoten met tomatensaus en kaas. Erbij een knapperige, lichte salade van komkommer en tomaat, op smaak gebracht met frisse limoen. Helemaal de moeite waard!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 courgette
- 1 blik maïs
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 zakje pizzakaas⁷
- 1x wraps¹
- 1 minikomkommer
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 1 limoen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Snijd overgebleven tortilla's in stukjes, meng met olie en zout en bak ze op 180°C in ca. 8min tot tortillachips.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 846kcal, vet 33.5g, koolhydraten 96.3g, eiwit 36.5g



1. Tomatensaus maken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Voeg de **tomatenblokjes** met **een snuf paprikapoeder** en 1tl suiker toe aan een middelgrote kookpan en breng op middelhoog vuur aan de kook. Zet het vuur laag zodra de **sous** kookt en laat ca. 5min zachtjes sudderen. Breng op smaak met zout, peper en evt. meer **paprikapoeder**.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **courgette** eerst in de lengte in vieren en dan in blokjes. Giet de **maïs** en de **bonen** af in een zeef.



3. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **courgette** 5-8min. Breng op smaak met zout en peper. Zet het vuur laag en voeg de **maïs** en de **bonen** toe.



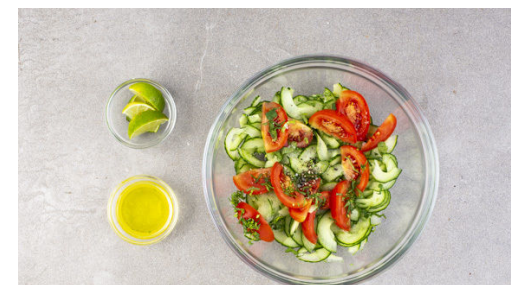
4. Enchiladas bakken

Giet **de helft van de tomatensaus** in een ovenschaal. Beleg **4 wraps** met de **groenten** en de **helft van de kaas**. Rol de **wraps** op en leg ze met de vouwkant naar beneden in de schaal. Giet de **rest van de tomatensaus** erover en bestrooi met de **kaas**. Bak de **enchilada's** 15-20min in de oven, tot de **kaas** goudbruin is.



5. Salade voorbereiden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden, schraap evt. de zaadjes eruit met een lepel en snijd 'm in dunne plakjes. Halveer de **tomaat**, verwijder de kern en snijd 'm in dunne partjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof.



6. Salade afmaken

Halveer de **limoen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Meng het **limoensap** met 1el olijfolie en meng met de **komkommer**, **tomaat** en **koriander**. Breng de **salade** op smaak met zout en peper. Serveer de **enchilada's** met de **salade** en de **limoenpartjes**.