



Enchilada's met rundergehakt

en tomatensaus met kaas



30-40min



2 personen

Enchilada komt van het Spaanse enchilar, wat chili toevoegen betekent. En dat is precies wat je gaat doen: je geeft het rundergehakt en de zelfgemaakte tomatensaus uit dit recept een heerlijke smaak door er onze specerijenmix aan toe te voegen. Maar geen zorgen, hij is niet pittig! Bestrooi de opgerolde wraps royaal met kaas en schuif ze de oven in. Zo heb je mooi de tijd om de tafel feestelijk te dekken.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 courgette
- 2 stengels bleekselderij ⁹
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje guacamolekruiden
- 1x rundergehakt
- 1 blik maïs
- 1x wraps ¹
- 100g pizzakaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- 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), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 943kcal, vet 52.4g, koolhydraten 68.7g, eiwit 48.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en hak de **ui** grof. Snijd de **courgette** in kleine blokjes. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan in dunne schijfjes.



2. Saus maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olie en bak de **helft van de ui** in 2-3min glazig. Voeg de **tomatenblokjes** en **1/2-1tl guacamolekruiden** toe. Vul het lege tomatenblik met 50ml water en schenk dat ook in de pan. Draai het vuur laag en laat de **saus** 5-10min sudderen. Breng op smaak met zout en peper en voeg evt. meer water toe als de **saus** te dik wordt.



3. Vulling bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie en bak het **gehakt** in 4-5min bruin en rul. Voeg de **rest van de ui** toe en bak ca. 5min. Voeg de **courgette** en **bleekselderij** toe en bak ca. 2min. Giet de **helft van de maïs** (of meer bij grote trek) af en roer door het **gehakt**. Proef of je nog zout, peper of **meer guacamolekruiden** wil toevoegen.



4. Wraps vullen

Bestrijk de bodem van een ovenschaal met een **dun laagje saus**. Bestrijk **4 wraps** elk met **1-2el saus** en verdeel het **gehaktmengsel** en de **helft van de kaas** erover. Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander gerecht.



5. Wraps oprollen

Rol de **wraps** op en leg ze met de vouwkant naar boven naast elkaar in de ovenschaal.



6. Enchilada's bakken

Schenk de **rest van de saus** over de **enchilada's** en bestrooi ze met de **rest van de kaas**. Bak de **enchilada's** 15-20min in het midden van de oven totdat de **kaas** is gesmolten. Laat de **enchilada's** voor het opdienen iets afkoelen.