

DINNERLY



Enchilada's met kip en paprika in kaassaus met jalapeño



ca. 35min



2 personen

Een maaltijd met romige kaassaus uit de oven? Wij zijn voor! Deze enchilada's worden gevuld met malse kip, paprika en tomaat, en dan in de oven gebakken. Maar de echte ster van de avond is natuurlijk die heerlijke kaassaus met pittige jalapeño waar we de enchilada's voor het bakken mee bedekken. Mmm!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 groene paprika
- 1 tomaat
- 1 groene jalapeño peper
- 2 kippendijfilets
- 1x wraps ¹
- 50g pizzakaas ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 125ml melk ⁷
- 1el boter ⁷
- ½tl honing
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- middelgrote ovenschaal
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- garde

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 731kcal, vet 41.0g, koolhydraten 56.3g, eiwit 35.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel 2 tenen knoflook en snij of pers ze fijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vrucht vlees** in stukken van ca. 2cm. Snij de **tomaat** in blokjes van ca. 1cm en snij de **jalapeño** in dunne ringen. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in blokjes van ca. 2cm.



2. Vlees en groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak het **vlees** en de **paprika** 3-4min, tot het **vlees** lichtbruin is. Voeg de **tomaat** en knoflook toe en bak 2-3min mee. Breng op smaak met peper en zout.



3. Tortilla's vullen

Beleg 1 **tortilla** met 1/4e van de **kipvulling**, vouw de zijkanten erover en rol de **tortilla** op. Leg de **enchilada** met de open kant naar onder in een middelgrote ovenschaal. Herhaal met de **rest van de tortilla's** en de **rest van de vulling**.



4. Saus koken

Smelt 1el boter in een kleine kookpan op middelhoog vuur en bak 3/4e van de **jalapeño** ca. 2min. Roer er 1el bloem door en bak kort aan. Zet het vuur lager en meng er met een garde 125ml melk door. Schep de **kaas** erdoor zodra de **saus** indikt en laat smelten. Neem de **saus** van het vuur en breng op smaak met peper, zout en 1/2tl honing.



5. Enchilada's bakken

Giet de **saus** gelijkmatig over de **enchilada's** en bestrooi met de **rest van de jalapeño**. Bak de **enchilada's** in ca. 12min goudbruin. Laat even afkoelen en serveer.



6. Zaadjes met pit

De zaadjes van de jalapeño zijn het pittigste deel. Heb je liever een wat milder gerecht? Dan laat je die zaadjes gewoon weg.