



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 een heerlijke smaak door er onze met zorg geselecteerde chili-specerijenmix aan toe te voegen. Bestrooi de tortillarolletjes 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 zakje tex-mexkruiden
- 1 blik tomatenblokjes
- 1x rundergehakt
- 1 blik maïs
- 1x wraps ¹
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- ovenschaal
- zeef

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

Kooktip

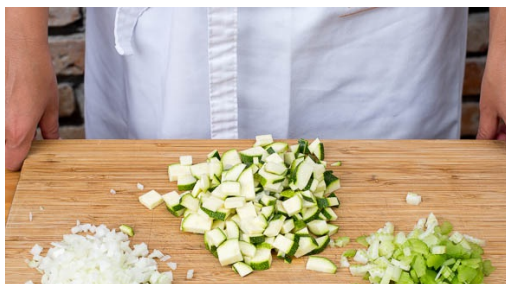
Als je nog wat vulling over hebt, kun je die in stap 6 over de tomatensaus verdelen, voordat je de kaas erover strooit.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 930kcal, vet 46.5g, koolhydraten 73.0g, eiwit 51.8g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en hak de **ui** grof. Snijd de **courgette** in kleine blokjes. Snijd de **bleekselderij** in dunne schijfjes.



2. Saus maken

Verhit 1el olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en fruit de **helft van de ui** 2-3min. Voeg **1/2-1tl tex-mexkruiden** toe, roer door en voeg dan de **tomatenblokjes** toe. Vul het blik met 50ml water en schenk het **tomatenwater** in de pan. Laat de **saus** 5-10min op laag vuur sudderen en breng op smaak met peper en zout. Voeg een scheutje water toe als de **saus** te dik is.



3. Vulling bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** in 4-5min rul en bruin. Voeg de **rest van de ui** toe en bak ca. 5min mee. Voeg dan de **courgette** en **bleekselderij** toe en bak nog 2min. Roer tot slot de **helft van de maïs** door het **gehakt** en breng op smaak met peper, zout en evt. **tex-mexkruiden**.



4. Wraps beleggen

Besmeer de bodem van een ovenschaal met **1-2el saus**. Leg **1 wrap** op een bord, bestrijk het midden met **1-2el saus** en verdeel er wat van de **gehaktvulling** over. Herhaal met nog **3 wraps** en verdeel in totaal de **helft van de geraspte kaas** over de **belegde wraps**. Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept.



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 **wraps** (zie tip, links). Bestrooi de **enchilada's** met de **rest van de kaas** en bak ze 15-20min in het midden van de oven, totdat de **kaas** is gesmolten. Laat de **enchilada's** voor het opdienen iets afkoelen.