



Enchilada's sin carne

met koriander-limoendip



30-40min



2 personen

Als het aan ons lag, aten we deze heerlijke wraps elke dag. Deze vegetarische enchilada's vul je met zoete aardappel, paprika en zwarte bonen en vervolgens rol je ze op. Dat vullen en oprollen maakt ze namelijk een echt traditionele Mexicaanse enchilada. En als je ze bakt onder een kaaslaagje en serveert met een frisse koriander-limoendip is dat de moeite helemaal waard!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 1 paprika
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 200g tomatenpassata
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1x tortilla's ¹
- 100g jonge Goudse, geraspt ⁷
- 1 beker zure room ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- 2 grote koekenpannen
- zeef

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 940kcal, vet 49.3g, koolhydraten 84.8g, eiwit 31.6g



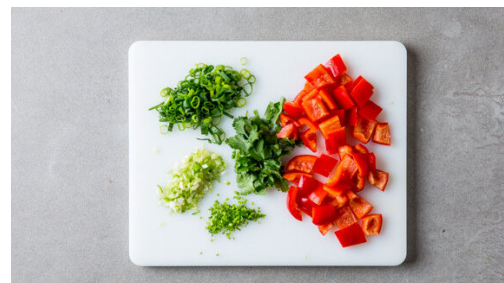
1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) - haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in blokjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el plantaardige olie en een snuf peper en zout. Bak in 12-15min goudbruin en gaar in de oven.



4. Groente bakken

Spoel de **bonen** met koud water af in een zeef en laat uitlekken. Verhit een 2e grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **paprika** 2-3min. Voeg de **bonen, zoete aardappel** en de **rest van de kruidenmix** toe en roerbak 1-2min. Proef en breng de **groente** verder op smaak met peper en zout.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Pluk de **korianderblaadjes** en hak ze grof, hak de **steeltjes** fijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in blokjes.



5. Enchilada's bakken

Bestrijk de bodem van een ovenschaal met een dun laagje **saus**. Vul **4 tortilla's** met de **groenten**, rol ze op en leg ze met de vouwkant naar beneden in de schaal. Schenk de **rest van de saus** erover en bestrooi met de **kaas**. Bak de **enchilada's** in 5-10min goudbruin in de oven.



3. Saus maken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak het **wit van de bosui** ca. 1min. Voeg de **helft van de kruidenmix** en de gehakte **koriandersteeltjes** toe en bak ca. 30sec mee. Voeg de **tomatenpassata** met 1-2el water toe. Laat de **saus** 3-4min op laag vuur sudderen.



6. Dip maken

Meng de **zure room** met de **helft van de korianderblaadjes** en de **helft van de groene bosui**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Bestrooi de **enchilada's** met de **rest van de bosui** en de **koriander**. Serveer met de **dip**.