



Vegetarische enchilada's met gemengde bonen

met kaassaus en koriander



ca. 40min



2 personen

Enchilada's worden doorgaans bestrooid met kaas voordat ze de oven ingaan, maar vandaag doen we het net even anders. Je maakt een heerlijk romige kaassaus, die je over de enchilada's schenkt voordat ze gebakken worden. Net even anders en stiekem véél lekkerder.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 groene paprika
- 1 wortel
- 10g verse koriander
- 1 blik biologische gemengde bonen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 200g tomatenpassata
- 1x tortilla's ¹
- 200ml bechamel ^{1,7}
- 100g jonge geraspte kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁷
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- grote koekenpan
- kleine kookpan
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

De resterende tortilla's kun je invriezen voor een andere keer.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 936kcal, vet 43.4g, koolhydraten 93.3g, eiwit 34.8g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en halveer de **ui** en snijd grof. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Pluk de **korianderblaadjes** en leg opzij. Hak de **koriandersteeltjes** fijn. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om.



4. Tortilla's vullen

Bestrijk de bodem van een middelgrote ovenschaal met **1-2el tomatensaus**. Vul **1 tortilla** met een **¼ van de groente**. Vouw de uiteinden naar binnen, rol de **tortilla** op en leg 'm met de naad naar beneden in de ovenschaal. Herhaal met nog **3 tortilla's** en verdeel de **rest van de saus** erover.



2. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el boter. Voeg de **ui**, **paprika**, **wortel** en ½tl zout toe en bak 3-5min, tot de **groente** zachter is. Voeg de **bonen**, **Mexicaanse kruidenmix** en **koriandersteeltjes** toe en bak nog ca. 2min. Breng het geheel op smaak met peper en zout.



5. Kaassaus maken

Veeg de kookpan schoon en voeg de **bechamelsaus** toe. Verwarm de **saus** al roerende 2-4min op middelhoog vuur. Roer de **kaas** erdoor en laat smelten. Breng de **saus** op smaak met peper en zout.



3. Tomatensaus maken

Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el boter. Bak de **knoflook** ca. 2min en voeg de **tomatenpassata** en een flinke snuf suiker toe. Breng de **saus** op smaak met peper en zout.



6. Enchilada's bakken

Verdeel de **kaassaus** over de **enchilada's** en bak 12-15min in de oven, tot de **kaas** goudbruin is. Laat ca. 5min afkoelen. Hak de **korianderblaadjes** grof. Verdeel de **enchilada's** over de borden en bestrooi met de **koriander**.