

DINNERLY



Enchilada's met courgette en kaas met zoete aardappel en bonen



30-40min



2 personen

Toe aan écht comfortfood waar je blij van wordt en ook nog eens je vrienden of familie mee vermaakt? Stroop dan maar gauw je mouwen op en ga voor enchiladas! Enchiladas zijn gevulde en gerolde tortilla's bedekt met een sausje. Vervolgens worden ze in de oven gegratineerd. Deze vega-variant met zwarte bonen, courgette en zoete aardappel maakt je maaltijd tot een waar kookfestijn!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 courgette
- 1 zoete aardappel
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1x tortilla's¹
- 100g jonge geraspte kaas²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- middelgrote ovenschaal
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 723kcal, vet 27.9g, koolhydraten 80.0g, eiwit 30.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Snij de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes van ca. 1cm. Schil de **zoete aardappel** en snij eveneens in blokjes van ca. 1cm. Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken.



2. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgette** en **zoete aardappel** in 4-6min goudbruin. Voeg de **bonen**, **kruidenmix** en knoflook toe en bak 30sec-1min mee. Giet dan de **tomatenpuree** en 100ml water erbij en laat het geheel 5-7min zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



3. Tortilla vullen

Beleg het midden van iedere **tortilla** met $\frac{1}{4}$ **van de groente**. Klap de zijkanten van de **tortilla's** over de **vulling** en rol ze op. Leg de opgerolde **enchilada's** dan naast elkaar in een middelgrote ovenschaal.



4. Enchilada's afmaken

Strooi de **kaas** over de **enchilada's**. Kruid met een snuf peper en zout.



5. Enchilada's bakken

Bak de **enchilada's** ca. 15min in de oven, tot de **kaas** is gesmolten en goudbruin is. Laat de **enchiladas** kort afkoelen en serveer.



6. Geen restjes!

Heb je na het vullen van de tortilla's wat groente over? Verdeel deze groente dan samen met de kaas over de enchilada's en bak ze dan af.