



Enchilada's met lekker veel kaas

en zwarte bonen, spinazie en maïs



30-40min



2 personen

Hoeveel smaak kun je in één wrap proppen? Dat wilden we ontdekken met deze enchilada's. Die vul je met extra veel kaas, kleurrijke groenten en stevige zwarte bonen. Alles omhuld door een rijke, fluweelzachte chilisaus. En geen zorgen, je kunt de pittigheidsgraad van de saus zelf bepalen, dus de kinderen kunnen ook gewoon mee-eten.

Wat je van ons krijgt

- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 bosui
- 50g babyspinazie
- 1 groene paprika
- 1 jalapeñopeper
- 1 blik maïs
- 100g jonge Goudse, geraspt ²
- 1x tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan
- maatbeker
- vergiet

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 917kcal, vet 38.0g, koolhydraten 98.9g, eiwit 35.4g



1. Saus voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **helft van de tomatenpuree, 1tl kruidenmix** en 1el bloem ca. 1min.



2. Saus maken

Voeg beetje bij beetje 150-200ml water toe tot er een **gladde saus** ontstaat, roer regelmatig. Voeg **½tl bouillonpoeder** toe en breng de **saus** aan de kook. Laat ca. 10min op laag vuur pruttelen tot de **saus** wat ingedikt is. Breng op smaak met peper en evt. meer **bouillonpoeder**.



3. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken. Hak het **wit** van de **bosui** fijn en snijd het **groen** in dunne ringen. Hak de **spinazie** grof. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Snijd de **peper** in kleine blokjes. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken, of laat de **peper** helemaal weg.



4. Vulling maken

Meng de **bonen** met het **wit van de bosui**, de **spinazie**, de **paprika**, **jalapeñopeper naar wens**, de **helft van de maïs** (of meer bij grote trek) en ca. **⅔ van de kaas**. Breng de **vulling** op smaak met een flinke snuf peper en zout.



5. Enchilada's vullen

Bestrijk de binnenzijde van een grote ovenschaal met 1el plantaardige olie en verdeel **2-3el saus** gelijkmatig over de bodem. Vul de **tortilla's** met de **vulling**, rol ze op en leg ze met de vouwkant naar beneden in de schaal.



6. Enchilada's bakken

Schenk de **rest van de saus** over het midden van de **enchilada's** en bestrooi met de **rest van de kaas**. Bak de **enchilada's** 5-10min in de oven, tot de **kaas** is gesmolten. Bestrooi voor het serveren met de **bosuiringen**.