



Enchilada van courgette en pulled chicken

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een enchilada is een traditioneel Mexicaans gerecht. Van oorsprong wordt het gemaakt met tortilla's en een vulling van tomatensaus, vlees, bonen of aardappels. We gebruiken vandaag geen tortilla's, maar maken een tortilla van courgette. Heerlijk met een vulling van 'pulled' chicken en in tomatensaus. het is wel even een werkje, maar het resultaat is geweldig!

45 min | 530 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Courgette	st	1	2	3	4
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Tomatensap	mg	75	150	200	300
Geraspte kaas	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	50	100	150	200
Olijfolie	el	1	2	3	4
Komijn	tl	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C, zorg dat de oven goed heet is. Bereid de bouillon.
2. Was de courgette en schaaf met een kaasschaaf (of snijd met een schep mes) in de lengte in lange, dunne plakken. Leg de plakken opzij voor later. Snijd het midden stuk van de courgette (de zaadlijsten) in kleine blokjes.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de kip in grove repen. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui, knoflook, courgette blokjes en kip 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met komijnpoeder, paprikapoeder, zout en (chili)peper. Schenk de bouillon en tomatensap erbij en laat zachtjes 5 minuten pruttelen. Schenk daarna het vocht in een ovenschaal.
4. Trek de kip met twee vorken of met schone handen uit elkaar. Breng op smaak met peper en zout. Leg om en om een paar plakken courgette half over elkaar heen. Leg wat van het kip-courgette mengsel in de breedte op de plakken, bestrooi met een deel van de geraspte kaas en rol voorzichtig op. Maak zo een aantal rolletjes, leg ze naast elkaar in de ovenschaal (in de tomatensaus) en bestrooi met de overgebleven kaas.
5. Bak de enchilada's nog 10 minuten in de voorverwarmde oven tot de kaas is gesmolten. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan.

Tip: Hou je van pit? Dan is de saus ook erg lekker met tabasco of chilivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

