



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 wortel in tomatensaus.

45 min | 553 kcal

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



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Tomatensap met zeezout	mg	50	100	150	200
Wortel	g	100	200	300	400
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Geraspte kaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Bouillon	ml	50	100	150	200
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. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de kip in grove repen. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui, knoflook en kip 2 minuten op een 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 en laat de kip een beetje afkoelen.
3. Was of schil de wortel, rasp fijn. Trek de kip met twee vorken of met schone handen uit elkaar. Voeg de geraspte wortel toe en hussel door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.
4. Was ondertussen de courgette en schaf met een kaasschaaf (of snijd met een schep mes) in de lengte in lange, dunne plakken. Leg om en om een paar plakken courgette half over elkaar heen. Leg wat van het kip-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 nog 10-15 minuten in de voorverwarnde 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

