



270 gram
groenten per
portie *

Vegetarische enchiladas

met zure room en geraspte cheddar

Een enchilada is een traditioneel Mexicaans gerecht. Van oorsprong wordt het gemaakt met tortilla wraps en een vulling van tomatensaus, vlees, bonen of aardappel. Wij maken een variant met lekker veel groenten, room en geraspte cheddar. Dit gerecht staat ook nog eens binnen 30 minuten op tafel. Wat wil je nog meer?

30 min | 772 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

Rode ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Gele paprika	st	0.5	1	2	2
Mexicaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Tomatenpuree	g	35	70	100	140
Trostomaten	g	100	200	300	400
Mais	g	100	200	360	360
Tortilla wraps extra vezel	st	2	4	6	8
Zure room	ml	30	65	125	125
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Cheddar	g	40	75	100	150

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Water	ml	25	50	75	100
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 200 °C.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de paprika en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de paprika, Mexicaanse kruiden en tomatenpuree toe en bak 4 minuten op een middelhoog vuur.
3. Was intussen de tomaat en snijd klein. Laat de maïs uitlekken in een zeef. Doe de tomaat en de maïs in de pan en verwarm mee. Schenk het water erbij en laat nog 5 minuten pruttelen zonder deksel. Proef en breng op smaak met zout en (chili)peper.
4. Besmeer de tortilla's met de zure room. Vul ze met de groentesaus en de koriander en bewaar een beetje saus voor de garnering. Vouw de tortilla's dicht of rol op en leg ze in een ovenschaal. Schep de rest van de saus erover en rasp de cheddar erboven. Bak de enchiladas 15 minuten in de hete oven.

Tip: Knijp een verse citroen of limoen uit over de enchiladas voor een fris zuurtje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

