



Vegetarische enchiladas met bonen

Tortilla's gevuld met kruidige bruine bonen en mais, opgerold in een pittige tomatensaus en gegratineerd met kaas. Een feestelijke ovenschotel.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	25'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 8 tortillawraps
- 2 blikken bruine bonen (800 g)
- 1 blik mais (300 g)
- 2 blikken tomatenblokjes (800 g)
- 2 uien
- 2 teentjes look
- 2 tl komijnpoeder
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 200 g geraspte kaas

verse koriander

olijfolie

peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Verwarm de oven voor op 190°C. Stoof de gesnipperde ui en look glazig.
- 2.** Voeg de tomatenblokjes, komijn en paprikapoeder toe en laat 10 min pruttelen tot een saus.
Kruid bij.
- 3.** Meng de uitgelekte bonen en mais met een derde van de saus.
- 4.** Vul de wraps met het bonenmengsel, rol ze op en leg ze naast elkaar in een ovenschotel.
- 5.** Giet de rest van de saus erover en strooi de kaas erop.
- 6.** Bak 25 min tot de kaas gesmolten en goudbruin is.
- 7.** Werk af met verse koriander voor het opdienen.

Ontdek meer recepten op kookpot.be