



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Vegetarenchiladas med svarte bønner, koriander og nachochips

Enchiladasaus

½ pakke tacokrydder
1 pakke grønnsaksbuljong
1 pakke tomatpuré
3 ss olje ^B
1 ss hvetemel ^B
3-4 dl vann ^B

Enchiladas

½ stk rødløk
½ stk hvitløksfedd
1 stk rød paprika
1 pakke svarte bønner
½ bunt koriander
½ stk lime
½ pakke tacokrydder
2 stk tortillalefser
100 g revet ost

Grønn salat

1 stk hjertesalat
½ stk lime

Tilbehør

150 g lettømme
½ bunt koriander
½ pakke nachochips

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Enchiladasaus:** Varm opp en gryte til middels høy varme, og ha i 3 ss olje. Stek halvparten av tacokrydderet i omtrent 2 minutter. Tilsett 1 ss hvetemel, grønnsaksbuljongen og tomatpuréen, og rør alt sammen til en jevn røre. Spe på med 3-4 dl vann, litt etter litt, til du har en jevn enchiladasaus. Smak til med salt og pepper (se tips).

3. **Enchiladas:** Skrell og finhakk løken og hvitløken. Rens og kutt paprikaen i terninger. Sil laken av bønnene, og skyll dem i kaldt vann. Skyll og finhakk korianderen. Del limen i to. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek løken i omtrent 3 minutter, til den er blank. Tilsett hvitløken, paprikaen, bønnene, halvparten av den finhakkede korianderen og resten av tacokrydderet. Stek fyllet i omtrent 8-10 minutter, og smak til med saft fra halve limen, salt og pepper.

4. **Enchiladas, fortsettelse:** Fyll tortillalefsene med fyllet, rull dem sammen, og legg dem i en ildfast form med bretten ned. Hell over enchiladasausen, og dryss over den revne osten. Stek enchiladaene i ovnen i 6-8 minutter.

5. **Grønn salat:** Skyll, tørk og kutt hjertesalaten i strimler. Ha salaten i en salatbolle, press over litt saft fra resten av limen, og bland godt.

6. **Tilbehør:** Server rømmen, resten av korianderen og nachochipsene til retten.



TIPS!

Ha gjerne litt chili og kanel i enchiladasausen for en kraftigere smak.