



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Vegetarenchiladas med svarte bønner, koriander og nachochips

Enchiladasaus

½ pakke three spice
1 pakke grønnaksbuljong
2 pakker 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 three spice
4 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 three spice krydderet i omtrent 2 minutter. Tilsett 1 ss hvetemel, grønnaksbuljongen 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.
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 three spice krydderet. 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.