



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Enchiladas med kidneybønner, koriander og nachos

Det skal du bruge

1½+1½+1 tsk mexico mix-krydderi
1 stk lime
½ pose bouillon, grøntsag
1 spsk tomatpuré
½ stk rødløg
½ stk peberfrugt rød
1 dåse røde kidneybønner
1 drys koriander
4 stk tortilla-wrap
50 g revet ost
100 g salatmix toscana
60 g nachos, saltet
1 stk avocado
¼ dl creme frisk

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C.
- 2 **Enchiladasauce:** Varm en stegepande op med 1½ spsk olie. Tilsæt 1½ tsk mexico-krydderi og rist det let. Tilsæt ½ spsk hvedemel, bouillon og tomatpuré og rør det jævnt. Tilsæt 2-3 dl vand lidt efter lidt, så du får en jævn sauce. Smag til med salt og peber.
- 3 **Fyld:** Pil og hak løg fint. Rens og skær peberfrugt i tern. Sigt lagen fra bønnerne og skyl dem i koldt vand. Skyl og hak koriander. Del lime i kvarte. Varm en stegepande op til middel varme og tilsæt lidt olie. Steg løgene i 2-3 min. til de er blanke. Tilsæt peberfrugt, bønner, halvdelen af den hakkede koriander og yderligere mexico-krydderi. Steg fyldet i ca. 8 min. og smag til med saften fra ¼ lime, salt og peber.
- 4 **Enchiladas:** Kom fyld i tortillasene og rul dem sammen. Læg dem i et ovnfast fad med samlingen nedad. Hæld saucen over og drys med revet ost. Bag i ovnen i 6-8 min.
- 5 **Salat:** Kom salaten i en skål og dryp med lidt limesaft.
- 6 **Guacamole:** Del avocado og fjern sten og skal. Blend med en stavblender avocadoen med limesaft, mexico-krydderi og creme frisk. Smag til med salt og peber.
- 7 Servér de varme enchiladas med nachos, guacamole og resten af det hakkede koriander.

Allergener

Hvede, Mælk, Selleri

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.970 kj / 949 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 45,8 g
heraf mættede fedtsyrer 9,4 g

Kulhydrat 102,6 g
heraf sukkerarter 14,8 g

Protein 31,5 g

Salt 6,3 g

Kostfibre 18,0 g