



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING



# Kidney bean enchiladas med guacamole og picco de gallo

## Det skal du bruge

1/2+1/2 stk rødløg  
1/2+1/2+1/2+1/2 stk lime  
1/2 stk rød peber  
1/2 stk løg  
1 fed hvidløg  
1 dåse kidneybønner  
140 g majskerneler  
1 pakke tomatpuré  
1/2 pose grøntsagsbouillon  
1/2 pose majsstivelse  
1 pose mexico mix-krydderi  
4 stk tortilla-wraps  
50 g revet cheddar  
1 stk tomat  
1/2+1/2 pakke koriander, frisk  
1 stk avocado  
1 dl creme fraiche

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2** **Letsyldet rødløg:** Pil rødløg og skær den første andel i tynde skiver. Bland det med saften fra en 1/2 lime og 1 tsk sukker i en skål. Hak resten af løget fint og stil til side.
- 3** **Forberedelse:** Skyl, rens og skær peberfrugt i små tern. Pil og hak løg og hvidløg fint. Si lagen fra bønner og majs og skyl dem.
- 4** **Enchiladasauce:** Kom tomatpuré, bouillon, 2 dl vand, majsstivelse, mexi-krydderi og lidt salt i en gryde. Bring det i kog under omrøring.
- 5** **Bønnefyld:** Varm en stegepande op til høj varme og tilsæt lidt olie. Steg løg, hvidløg og paprika i 3-4 min. til løget er gyldent. Kom bønner, majs og ca. 1/2 dl enchiladasauce i. Lad det koge videre i 2-3 min.
- 6** **Enchiladas:** Fordel bønnefyldet i tortillaerne og rul dem sammen. Læg enchiladas ved siden af hinanden i et ovnfast fad og fordel resten af enchiladasaucen over dem. Drys revet ost på og bag dem i ovnen i 7-10 min. til osten er smeltet.
- 7** **Picco de gallo:** Skyl og skær tomaterne i små tern. Skyl og hak koriander fint. Kom tomat og halvdelen af korianderen i en skål sammen med det hakkede løg fra trin 2. Pres saften fra én del lime i og smag til med salt og peber.
- 8** **Guacamole:** Del avocado på langs, fjern stenen og tag kødet ud med en ske. Kom det i et litermål eller minihakker sammen med creme fraiche, lidt salt og saft fra én del lime. Blend det med en stavblender (se tips) til en passende grov mos. Vend resten af korianderen i og hæld guacamole i en skål.
- 9** **Til servering:** Skær resten af limen i både. Servér enchiladas med picco de gallo, guacamole, letsyldede løg og limebåde ved siden af.

## Tips:

Har du ikke en stavblender kan du mose det med en gaffel.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Svovldioxid

## 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:	3.770 kj / 901 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	34,7 g
heraf mættede fedtsyrer	14,0 g
Kulhydrat	109,8 g
heraf sukkerarter	24,3 g
Protein	37,4 g
Salt	4,5 g
Kostfibre	22,3 g