



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Nemme enchiladas med færdiglavet chili con carne og koriander

Det skal du bruge

1 pose three spices
1 pakke tomatpuré
½ stk løg
½-1 fed hvidløg
½ stk rød peber
½ pakke koriander, frisk
600 g chili con carne
½ stk lime
4 stk tortilla-wraps
50 g revet ost
50 g salatmix napolitana

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2** **Sauce:** Varm en gryde op til middelhøj varme og tilsæt 1½ spsk olie. Steg ¾ af three spice krydderiet ca. 2 min. Tilsæt ½ spsk mel og tomatpuré og rør det hele sammen til en jævn blanding. Tilføj 1½-2 dl vand lidt ad gangen til du har en jævn sauce. Smag til med salt og peber.
- 3** **Kødfyld:** Pil og hak løg og hvidløg fint. Rens og skær peberfrugt i tern. Skyl og hak koriander fint. Varm en stegepande op til middel varme og tilsæt lidt olie. Steg løg ca. 2-3 min. til det bliver klart. Tilsæt hvidløg, peberfrugt, halvdelen af koriander og resten af three spice krydderiet. Kom chili con carne i og steg fyldet i 5-6 min. Smag til med saften fra halvdelen af lime, salt og peber.
- 4** **Enchiladas:** Fordel fyldet på tortillaerne, rul dem sammen og læg dem i et ovnfast fad med samlingen nedad. Hæld saucen over og drys med revet ost. Bag i ovnen ca. 6-8 min.
- 5** Pres saft fra resten af limen og bland med lidt olie. Vend det sammen med salaten i en skål. Spis salaten til enchiladaerne.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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:	3.136 kj / 749 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	28,4 g
heraf mættede fedtsyrer	8,1 g
Kulhydrat	75,3 g
heraf sukkerarter	16,1 g
Protein	48,3 g
Salt	3,8 g
Kostfibre	2,4 g