



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Gratinerte enchiladas fylt med bønner og paprika, servert med grønn salat og koriander

Bønnefyll

1 stk grønn paprika
½ bunt koriander
1 stk hvitløksfedd
1 stk sjalottløk
1 stk rød chili
1 pakke svarte bønner
1 pakke maiskorn
1 pakke three spice
1 boks hakkede tomater

Gratinerte enchiladas

4 stk hvetetortillaer
100 g revet ost

Tilbehør

1 stk hjertesalat
½ bunt koriander
150 g letrømme

- 🏠 olje
- 🏠 salt
- 🏠 pepper
- 🏠 olivenolje

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Bønnefyll:** Skyll, rens og kutt paprikaen i grove biter. Skyll og finhakk korianderstilkene. Spar på bladene. Skrell og finhakk hvitløken og sjalottløken. Rens og finhakk chilien. Sil laken av bønnene og maiskornene, og skyll bønnene i kaldt vann.
- 3 **Bønnefyll, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek paprikaen, hvitløken, sjalottløken og chilien i 2–3 minutter, eller til løken er blank. Vend inn maiskornene, bønnene, korianderstilkene og three spice krydderet, og stek det hele videre i et par minutter. Knus bønnene grovt med stekespaden underveis i steking. Vend inn de hakkede tomatene, og la bønnefyllet småkoke i 3–4 minutter. Smak til med litt salt og pepper.
- 4 **Gratinerte enchiladas:** Fordel bønnefyllet i tortillaefsene, og rull dem sammen. Legg de fylte tortillaene med skjøten ned i en smurt ildfast form. Topp med osten, og gratiner enchiladaene i ovnen i omtrent 10 minutter.
- 5 **Tilbehør:** Skyll hjertesalaten, og del den i grove biter. Ha salaten i en skål, og vend inn litt olivenolje, salt og pepper. Topp enchiladaene med korianderbladene før servering, og server rømmen til retten.

Tips fra kokken: Server gjerne en deilig guacamole til enchiladaene.