



Kryddiga enchiladas

Antal: recept_2018_09_19_06

Kul mat för en kväll framför tv'n eller middag med kompisarna, du bestämmer! Välsmakande enchiladas med bland annat bönor, majs och lime. Avokado som tillbehör bryter av och ger en mildhet.

Pris: 1 kr

Till såsen:

3 klyftor vitlök
1 gul lök
1 pkt passerade tomater (500 g)
2 tsk lönnssirap
2 tsk kokosolja
1 msk oregano
1/2 tsk chilipulver
1/2 tsk paprikapulver
Salt och svartpeppar, efter behag
1 msk lime

Fyllning:

1 pkt kidneybönor (380 g)
1 pkt majsorn (380 g)
1 gul lök

6 st tortillabröd

Tillbehör:

Avokado
Rödlök

Skala och hacka löken samt vitlöken (pressa). Stek i vatten i gryta eller kastrull på medelvärme.

När löken fått lite färg, tillsätt tomaterna samt alla kryddor, kokosolja och lönnssirap. Låt sjuda i ca. 10 minuter.

Medan såsen tillreds, ta fram din matberedare (har du ingen går det bra att mosa för hand eller att behålla de hela) och lägg i de förkokade, sköljda bönnorna samt majs. Mixa tills det blir en jämn smet. Tillsätt sedan den hackade löken.

Sätt på ugnen på 200 grader.

Ta fram en ugnform, stor nog att rymma 6 st rullade bröd. Häll sås i botten av formen.

Ta fram tortillabröden och lägg ut en i taget. Häll på av såsen samt fyllningen och jämna ut det över brödet, lite som du stryker ut såsen på en pizza. Rulla brödet och lägg det i formen med öppningen nedåt.

Fortsätt tills alla bröden är färdiga. Receptet räcker till 6 normalstora bröd. Häll återstående sås över bröden.

Grädda i ca. 20 minuter. Håll koll så att bröden inte bränns vid slutet.

Tärna en rödlök och skär 2 st avokado i tunna skivor och placera sedan ut över bröden när de är färdiga i ugnen. Blanda 1 msk lime med vatten i ett decilitermått och håll över.