

Recept: Enchiladas met gehakt



Aantal personen:
4 personen



Tijd:
45 minuten



Moelijkheidsgraad:



Ingrediënten	Hoeveelheid	Mise en Place	# personen omrekenen
Zorg ervoor dat alle ingrediënten klaarliggen.			
<u>Voor de vulling</u>			
<input type="checkbox"/> gemengd gehakt of vegetarisch gehakt	500 g		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Uien	1 grote	fijngehakt	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Knoflook	2 teentjes	geperst of fijngehakt	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Paprika (verschillende kleuren)	2 stuks	in kleine blokjes gesneden	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Maïs (blik)	1 klein blikje (ca. 150g)	uitgelekt	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Zwarte bonen (blik)	1 blikje (ca. 400g)	afgespoeld en uitgelekt	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chilipoeder	1 eetlepel		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Komijnpoeder	1 theelepel		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Paprikapoeder	1 theelepel		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cayennepeper (optioneel)	snufje		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Zout en versgemalen zwarte peper	naar smaak		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chipotle pasta	1 koffielepel		<input type="checkbox"/>

<u>Voor de saus</u>			
<input type="checkbox"/>	Tomatenpuree	2 eetlepels	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Passata (gezeefde tomaten)	500 g	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Groentenbouillon	150 ml	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Worcestersaus	1 theelepel	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Bruine suiker	1 theelepel	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Rode wijnazijn	1 theelepel	<input type="checkbox"/>
<u>Overig</u>			
<input type="checkbox"/>	Tortillas (tarwe of maïs)	8-10 stuks (middelgroot)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Geraspte kaas (cheddar of mozzarella)	200 g	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Olijfolie	2 eetlepels	<input type="checkbox"/>
<u>Voor de garnering (optioneel)</u>			
<input type="checkbox"/>	Verse koriander	klein bosje	fijngehakt <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Limoen	1 stuk	in partjes voor serveren <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Crème fraîche of zure room	naar smaak	<input type="checkbox"/>

Bereidingswijze (stap voor stap)

Volg de stappen en vink ze af wanneer ze voltooid zijn:

- Verhit olijfolie in een grote pan of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de fijngesneden ui toe en bak tot deze zacht is, ongeveer 5 minuten.
- Voeg het gehakt toe aan de pan en bak het rul. Breek het gehakt met een lepel terwijl het bakt. Voeg na 5-7 minuten de knoflook en paprikablokjes toe en bak nog 3 minuten mee.
- Roer de chilipoeder, komijnpoeder, paprikapoeder en een snuffje cayennepeper erdoor. Bak 1 minuut mee tot de kruiden geurig zijn.
- Voeg de tomatenpuree toe en laat meebakken
- Voeg de uitgelekte maïs en zwarte bonen toe aan de gehaktvulling. Roer goed door en breng op smaak met zout en peper.

Maak de saus:

- Meng in een aparte kom de passata, groentebouillon, Worcestersaus, bruine suiker en rode wijnazijn. Voeg eventueel een theelepel chipotle pasta toe voor extra pit.
- Giet ongeveer een derde van de saus over de gehaktvulling in de pan en roer door. Laat even pruttelen om de smaken te mengen.
- Neem een ovenvaste schaal en giet een dun laagje saus op de bodem.
- Neem een tortilla, schep er een royale hoeveelheid van de gehaktvulling in en rol strak op. Leg de opgerolde tortilla met de naad naar beneden in de ovenschaal. Herhaal dit met de resterende tortillas en vulling.
- Giet de rest van de saus over de opgerolde enchiladas, zorg ervoor dat ze goed bedekt zijn.
- Bestrooi de enchiladas rijkelijk met de geraspte kaas.
- Bak de enchiladas 20-25 minuten in de voorverwarmde oven, of tot de kaas gesmolten en goudbruin is en de saus bubbelt.
- Haal de schaal uit de oven en laat 5 minuten rusten voordat je serveert. Garneer met verse koriander en serveer met partjes limoen en een klodder crème fraîche of zure room.

