



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

🕒 Middels rask å lage

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

Bønnefyll

1 stk grønn paprika
½ bunt koriander
½ stk kinesisk hvitløk
1 stk sjalottløk
1 stk rød chili
1 pakke svarte bønner
1 pakke maiskorn
1 pakke tacokrydder
1 boks hakkede tomater
1 pakke skjørst

Gratinerte enchiladas

2–4 stk hvetetortillaer
90 g mozzarella

Tilbehør

1 stk hjertesalat
½ bunt koriander
150 g lettrømme

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 tacokrydderet, 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, og vend inn skjørsten.
- 4 **Gratinerte enchiladas:** Fordel bønnefyllet i tortillalefsene, og rull dem sammen. Legg de fylte tortillaene med skjøten ned i en smurt ildfast form. Topp med mozzarellaosten, 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.
- 6 **Restetips:** Hvis man ikke er veldig sulten, kan det være nok med 1–1½ enchilada per person. I såfall kan vi anbefale å fryse ned resten av tortillaene til senere, eller lage alle og spare eventuelle rester til lunsj dagen etter.



TIPS! Server gjerne en deilig guacamole til enchiladaene.