



Enchilada's met gehakt

Hoofdgerecht

Aantal personen: 2

Bereidingstijd ca.: 25 min. + 15 min. in de oven

Ingrediënten

- 250 gr rundergehakt
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 200 ml tomaten passata (gezeefde tomaten)
- 400 gr tomatenblokjes
- snufje chilipoeder
- 1,5 tl paprikapoeder
- halve tl komijn
- 4 el (a 20 gr) creme fraiche halfvol
- 80 gr geraspte kaas
- snufje zout en peper
- 4 volkoren wraps groot (± 70-80 gr)
- 1 tomaat



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Giet een scheutje olie in een pan en fruit de ui met de knoflook aan. Voeg na 2 minuten het gehakt toe en bak dit rul.
2. Breng het gehakt op smaak met chilipoeder, paprikapoeder, komijn en een snufje zout en peper. Voeg vervolgens de tomaten passata en de tomatenblokjes toe. Laat de saus circa 10-15 minuten pruttelen
3. Vul elke wrap met een paar lepels van de saus
4. Rol ze op en leg ze in een ovenschaal naast elkaar. Smeer een beetje crème fraîche over de wraps. Strooi een handje geraspte kaas over de wraps.
5. Snijd de tomaat in kleine stukjes en strooi dit ook over de wraps. Zet de ovenschaal circa 15-20 minuten in de oven

Eet hier nog een portie sla of rauwkost bij

Voedingswaarde per persoon

Energie: 500 kcal

Bron: Lekker en Simpel