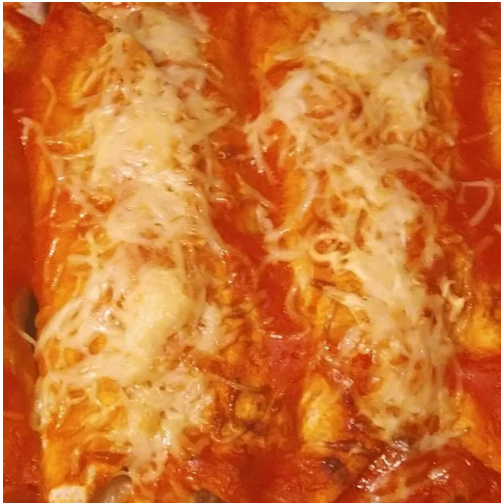


Enchiladas met pulled oats



Gerechten: Hoofdgerecht

Bron: Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Tortilla's, wraps

rode ui

rode paprika

rode peper

aubergine

knoflook

pulled oats

jonge bladspinazie

feta

kruiden/ specerijen: paprikapoeder, koriander, kurkuma,, oregano

Bechamelsaus (zie recept) of gebruik een goede kwaliteit kant en klare Besciamella

vloeibare margarine of olie

tomato frito

geraspte kaas

Bereiding

De groenten in kleine blokjes snijden.

Knoflook en rode peper versnipperen.

Olie of vloeibare margarine verhitten in een braadpan of grote koekenpan of een wok en op hoog vuur de pulled oats met de groenten bakken.

Knoflook, peper en specerijen toevoegen en nog even door verhitten.

Spinazie kort wokken of in hete olie roerbakken.

Oven aanzetten op 175 graden

Bestrijk de wraps heel dun met bechamelsaus en doe hier de gebakken groenten - pulled oats op. Daar op spinazie en verkruimelde feta, bestrooi licht met wat gemalen kaas en vouw dicht.

Schik de enchilada's in en ingevette ovenschaal. Doe er wat tomato frito overheen en bestrooi met geraspte kaas.

Plaats in de oven tot alles goed verhit is en de bovenlaag licht gegratineerd.

Notities

Pulled oats is een nieuw product in het vegan assortiment dat je gemakkelijk kunt gebruiken en veel mogelijkheden biedt. Dit recept voor Enchiladas is niet echt Mexicaans maar het idee is wel geleend uit

TexMex keuken.

Foto's



ENCHILADAS MET PULLED OATS,
PAPRIKA, AUBERGINE, SPINAZIE, FETA
EN GERASPTE KAAS

APPETIT.EU



ENCHILADAS MET PULLED OATS,
PAPRIKA, AUBERGINE, SPINAZIE, FETA
EN GERASPTE KAAS

APPETIT.EU