

'NO FAIRYTALES' ENCHILADAS MET KIP

4 personen / 596 kcal per portie

Ingrediënten:

- 4 'No Fairytales' tortilla wortel
- 4 'No Fairytales' tortilla paprika chili
- 1 eetlepel olijfolie
- 400 gram kipdijen
- 400 gram gezeefde tomaten
- 125 gram kidneybonen (uitlekgewicht)
- 100 gram geraspte kaas
- 100 gram mais (uitlekgewicht)
- 1 zakje Enchilada Seasoning mix van Santa Maria
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 80 gram zure room



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kruid de kipfilets met peper en zout en bak ze om en om in de pan gaar met een ½ eetlepel olie. Laat de kipfilets iets afkoelen en trek ze uit elkaar met een vork zodat je 'pulled chicken' krijgt. Meng ondertussen de gezeefde tomaten met 50 ml water en de Enchilada Seasoning Mix. Snij de knoflook en ui fijn en fruit dit in overgebleven achtergebleven olie met toevoeging van nog een ½ eetlepel olie. Doe de kip erbij samen met de kidneybonen en maïs. Voeg de helft van de tomatensaus toe en de helft van de kaas. Verdeel een beetje van de tomatensaus over de bodem van een ovenschaal. Neem een tortilla en vul deze met kip, rol de tortilla daarna op en leg deze in de ovenschaal. Herhaal om en om met de smaken van de tortilla en tot deze allen op zijn. Verdeel de rest van de tomatensaus en de kaas over de enchiladas en zet de ovenschaal ~15 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	596 kcal
Eiwit:	75,5 gram
Koolhydraten:	99,9 gram
- waarvan suikers:	28,5 gram
Vet:	48,7 gram
Vezels:	17,2 gram
Zout:	8,3 gram