



## KOKEN MET EEN BUDGET

### Enchilada's met kip en zwarte bonen

#### HOOFDGERECHT

🕒 25 + 20 minuten

2 personen

#### DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 150 g kipfilet
- 🛒 200 ml water
- 🛒 100 g middelgrote uien
- 🛒 1 teen knoflook
- 🛒 1 el milde olijfolie
- 🛒 400 g tomatenblokjes in blik
- 🛒 1 tl milde paprikapoeder
- 🛒 1 tl gedroogd korianderblad
- 🛒 200 g zwarte bonen in blik
- 🛒 3 volkoren tortillawraps
- 🛒 40 g geraspte kaas 30+
- 🛒 2½ g verse koriander

**MATERIAAL:** ovenschaal (ingevet)

#### ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Halveer de kipfilet in de lengte.
3. Breng het water aan de kook.
4. Leg de kip erin, zet het vuur laag en laat ca. 10 minuten garen.
5. Haal de kip uit de pan en laat iets afkoelen.
6. Snipper ondertussen de uien en snijd de knoflook fijn.
7. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui en knoflook 2 minuten.
8. Voeg de tomatenblokjes, paprikapoeder en het korianderblad toe, breng aan de kook en laat 10 minuten op laag vuur zachtjes koken.
9. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
10. Spoel de bonen onder koud stromend water en laat uitlekken.
11. Prak de bonen met een vork grof en breng op smaak met peper.
12. Trek de gare kipfilet met 2 vorken in plukjes uit elkaar (pulled chicken).
13. Besmeer de tortilla's met de bonenspread en verdeel  $\frac{3}{4}$  van de tomatensaus en kip erover.
14. Rol ze op en leg naast elkaar in de ovenschaal.
15. Verdeel de rest van de tomatensaus erover en bestrooi met de geraspte kaas.
16. Bak ca. 20 minuten tot de kaas gesmolten is.
17. Snijd de koriander fijn en strooi erover.

**TIP:** Vervang de kip door extra bonen zoals kidney- of limabonen, voor een vegetarische versie

Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)

