

Meksika Fasulyeli Enchilada

Toplam 48 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 30 dk

4 kişilik

Orta

~460 kcal

Fasulyeli enchilada, baharatlı bakliyat harçlı tortilla içine sarı domates sos ve peynirle fırınlanarak zartanahat bir Meksika yemeğidir.

Malzemeler

- 8 adet Tortilla
- 3 su bardağı Haşlanmış fasulye
- 2 su bardağı Domates püresi
- 1 su bardağı Cheddar peyniri
- 2 adet Soğan
- 2 adet Havuç
- 0.5 su bardağı Yoğurt

Yapılış

1. Soğan ve havucu 6 dakika yumuşayana kadar soteleyin.
2. Fasulye ve baharatları ekleyip harç 8 dakika koyulaştırın.
3. Tortillalara fasulyeli harç koyup sıkıştırın.
4. Fırına domates sosu yayıp ruloları dizin.
5. Peynir ekleyip 200°C fırında 15-18 dakika pişirin.

PÜF NOKTASI

Harç koyu pişirmek tortillaları fırında yağlı masın.

SERVIS ÖNERİSİ

Avokado, yoğurt ve lime ile sıcak servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt