



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



ENCHILADA'S MET KIPPEGEHAKT



Ingrediënten (voor 4 personen)

- 1 ijsbergsla
- 2 kolven [mais](#)
- 4 tomaten
- 500 g sperziebonen
- 2 rode uien
- 4 el Thousand Islands dressing
- 8 rode biet tortilla's
- 2 eieren
- 125 g magere geraspte kaas
- 1 kg [spaghettisaus](#)



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de ijsbergsla, snij deze in dunne reepjes en doe dit in een grote slakom.
- Kook de maïs gaar, laat afkoelen, verwijder de maïs van de kolf en voeg de graantjes toe aan de sla.
- Was de tomaten, snij deze in kleine blokjes en voeg eveneens toe aan de sla.
- Kook de sperziebonen gaar, laat afkoelen, snij in kortere stukjes en voeg eveneens toe aan de sla.
- Pel de uien en snij in fijne ringen en voeg eveneens toe aan de sla.
- Meng alle groenten in de slakom goed onder mekaar.
- Kook de eieren hard, laat afkoelen, pel ze, snij in stukjes en verdeel eveneens over de sla.
- Maak de spaghetti saus klaar zoals aangegeven in een vorig recept.
- Leg de tortilla's open, verdeel de spaghetti saus over de 8 tortilla's en rol deze op.
- Leg de opgerolde en gevulde tortilla's in een ovenschotel, verdeel er de geraspte kaas over en zet ze enkele minuten onder de grill.
- Serveer de enchilada's met het fris slaatje en serveer er een weinig Thousand Islands dressing over.
- Laat het smaken!