

Wegetariańskie enchiladas z wolnowaru

Wegetariańskie enchilladas z wolnowaru

 Czas na High: 2- 3H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 4-5 H

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- Do sosu enchilada
-
- 3 łyżki stołowe oliwy z oliwek
- 2 łyżki stołowe mąki uniwersalnej
- 3 łyżki stołowe łagodnego chili w proszku
- 1 ½ łyżeczki mielonego kminku
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 2 szklanki wody
- 2 łyżki stołowe koncentratu pomidorowego/ passaty
-
- Do enchilladas
-
- 1 puszka fasoli pinto, odsączona i opłukana
- 1 szklanka kukurydzy konserwowej
- 1 średnia cebula pokrojona w kostkę
- 3 ząbki czosnku mielone
- 2 łyżki stołowe pokrojonych w kostkę zielonych chili z puszki
- 2 łyżeczki mielonego kminku
- 1 łyżeczka oregano
- Sól do smaku
- 6 średnich tortilli
-
- Do podania
-
- Plasterki awokado
- Świeża kolendra
- Posiekana cebula
-



Wykonanie:

Aby przygotować sos, posmaruj dno średniego garnka olejem i postaw go na średnim ogniu. Wsyp mąkę, a gdy zacznie bulgotać, wsyp chili w proszku, kminek i czosnek w proszku. Po wymieszaniu wlej wodę i koncentrat pomidorowy. Zwiększ ogień i doprowadź mieszaninę do wrzenia. Zmniejszyć ogień i pozwolić mu się gotować przez około 10 minut, mieszając od czasu do czasu, aż trochę zgęstnieje. Zdejmij sos z ognia i pozostaw do ostygnięcia na kilka minut, podczas gdy Ty będziesz przygotowywać nadzienie.

W średniej misce wymieszać razem fasolę pinto, kukurydzę, cebulę, czosnek, zielone chili, kminek i oregano. Dopraw mieszankę solą do smaku.

Wlać około połowy sosu na dno wolnowaru. Umieścić tortillę na blacie roboczym i nałożyć ½ filiżanki nadzienia na środek. Zwinąć tortillę mocno i włożyć ją do wolnowaru stroną z zakładką w dół. Powtarzać do momentu, aż wszystkie tortille i nadzienie zostaną wykorzystane — być może trzeba będzie ułożyć kilka enchilad na sobie.

Rozprowadzić równomiernie pozostały sos na enchilladas.

Gotuj przez 2 do 3 godzin na HIGH lub 4 do 5 godzin na LOW.

Rozłóż enchilladas na talerzach i podawać z plasterkami awokado, kolendrą i cebulą.