



bild saknas

- ▮ 4 port
- ▮ Grönsaker, Huvudrätt, Lättlagat

ENCHILADAS MED KIKÄRTER

Ingredienser ▮

2 st lök, gul
 1 st squash (*ca 250 g*)
 1 burk tomater, krossade
 1 tsk spiskummin
 1 tsk koriander
 1 tsk salt
 1 krm svartpeppar
 1 burk kikärter
 6 st tortilla
(4-8 beroende på storlek)
 2 dl ost, riven
 matyoghurt (*eventuellt*)

Gör så här ▮

Hacka lök och squash. Fräs i olja och tillsätt tomatkross och kryddor. Låt puttra i ca 5 minuter. Spola av och tillsätt kikärterna. Fördela på tortillabröd, rulla ihop och lägg i ugnsfast form. Strö över riven ost och gratinera vid 250°C i ca 10 min. Servera med sallad och en klick matyoghurt.