

inköpslistan.se

Av: Lena

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 kikärtor
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.