Wegetariańskie enchiladas z wolnowaru

Wegetariańskie enchilladas z wolnowaru

Czas na High: 2- 3H

Czas na Low: 4-5 H

Ilość porcji: 3-5

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