

# Enchiladas med köttfärs och bönor

🕒 0 min

## Energifördelning

**603**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	170	28
Kolhydrater	302	50
Protein	130	22

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
12 st	tortillas	387 kcal
250 g	nötfärs 10 % fett	93 kcal
400 g	krossade tomater (en burk)	26 kcal
1 tsk	salt	-
2 krm	svartpeppar	-
1 klyfta	vitlök	1 kcal
3 tsk	sambal oelek	-
2 msk	hackad färsk koriander (kan ersättas med persilja)	-
2 dl	kokta svartögda bönor	21 kcal
70 g	riven ost 10% (ca 2dl riven)	40 kcal
1 dl	gräddfil, ev låglaktosgräddfil (valio)	35 kcal

## Instruktioner

Fräs köttfärsen. Tillsätt tomaterna, salt, peppar, en hackad vitlöksklyfta samt sambal oelek. Låt röran koka fem minuter.

Tillsätt bönor och koriander och låt allt bli varmt. Lägg ett par skedar av röran på varje tortilla, strö på lite ost och ringla över gräddfil. Rulla ihop och servera med lite sallad.