

## VEGETARIAN ENCHILADAS WITH PINTO BEANS, SPINACH, CHEESE AND SALSA (ENCHILADAS VEGETARIANAS CON FRIJOLES PINTOS, ESPINACAS, QUESO Y SALSA)

### INGREDIENTES

- Mantequilla, según sea necesario
- Aceite vegetal, según sea necesario
- 12 Tortillas de maíz o de trigo integral de 15 cm
- 1 Cebolla, cortada en cubos
- 3 Dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de comino
- 450 grs de espinacas, limpias
- 425 grs de frijoles pintos, cocidos y escurridos
- 3 tazas de salsa de tomate asado
- 340 grs de queso Pepper Jack, rallado
- 1 taza de queso Feta, desmoronado



### INSTRUCCIONES

- Precalentar el horno a 180°C.
- Calentar la mantequilla y el aceite vegetal en una sartén mediana hasta que esté caliente y burbujeante. Mojar un pincel en la grasa y barnizar una bandeja de hornear de vidrio o cerámica y cubrir bien.
- Ablandar las tortillas calentándolas brevemente una a una en la grasa caliente, cocinándolas sólo hasta que estén suaves y quitándolas de una vez. Amontonar las tortillas a medida que se hacen y dejarlas a un lado, cubiertas con una toalla de papel.
- Para el relleno, agregue la cebolla, el ajo y el comino cortados en cubos a la sartén y cocine hasta que estén suaves y transparentes.
- Añada las espinacas y cubra la sartén con una tapa para permitir que las verduras se cocinen al vapor durante 4 o 5 minutos. Añada los frijoles, sazone al gusto y reserve en un tazón.
- Para montar las enchiladas, esparcir una cucharada de salsa en cada tortilla. Agregar ½ taza del relleno de frijoles y verduras, una cucharada de queso feta y un poco de queso pepper jack.
- Enrolle la enchilada y coloque hacia abajo en la bandeja de hornear, empacando las enchiladas firmemente una al lado de la otra.
- Cuando las 12 enchiladas estén enrolladas, extienda la salsa y los quesos restantes encima.
- Hornee las enchiladas de 20 a 25 minutos a 180°C hasta que se doren ligeramente por encima.