



Quesadilla's met tonijn en cheddar

geserveerd met een komkommer-maïs-salade



ca. 25min



2 personen

Zoek je naar iets makkelijk, voedzaam én lekkers dat bij iedereen aan tafel in de smaak zal vallen, van de grootsten tot de kleinsten? Zoek dan niet verder dan deze knapperige quesadilla's met tonijn, gesmolten kaas, maïs en rode ui. Je serveert deze Mexicaanse lekkernij vandaag met een frisse salade met komkommer. Het is snel gemaakt, en je zult zien dat het nog sneller opgegeten wordt!

Wat je van ons krijgt

- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 1 blik maïs
- 1 rode ui
- 100g belegen Gouda, geraspt ⁷
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1x tortilla's ¹
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mayonaise ³
- peper en zout
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Als je een pan met antiaanbaklaag gebruikt en het vuur niet te hoog zet, hoef je geen olie te gebruiken om de quesadilla's te bakken.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 796kcal, vet 37.8g, koolhydraten 70.4g, eiwit 40.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Doe de **tonijn** in een zeef. Schep de **helft van de maïs** erbij en laat alles uitlekken. Pel en halveer de **ui** en snijd deze in heel dunne reepjes.



2. Vulling mengen

Meng de **tonijn**, de **uitgelekte maïs**, de **ui**, de **kaas** met de **helft van de kruidenmix**. Kruid met een flinke snuf peper en zout. De **rest van de kruidenmix** kun je voor een ander gerecht bewaren.



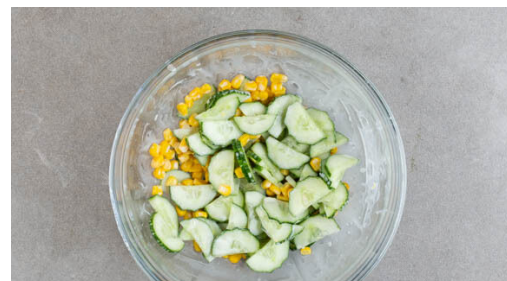
3. Quesadilla's bakken

Leg **1 tortilla** in een grote koekenpan. Verdeel **2-3el tonijnvulling** over **1 helft** en vouw de **tortilla** dicht. Herhaal met een **2e tortilla**. Zet het vuur laag tot middelhoog en bak de **quesadilla's** samen in de pan 4-6min aan elke kant, tot ze goudbruin zijn en de **kaas** gesmolten is.



4. Meer quesadilla's bakken

Herhaal de vorige stap met de rest van de **tortilla's** en **vulling** of gebruik een tweede koekenpan en bak alle **quesadilla's** tegelijkertijd.



5. Salade maken

Halveer ondertussen de **komkommer** in de lengte en snijd in 'm in dunne plakjes. Laat de **rest van de maïs** uitlekken. Roer 1tl mayonaise los met ½tl azijn en meng de **komkommer** en **maïs** met deze **dressing**.



6. Quesadilla's serveren

Snijd de **quesadilla's** elk in drie punten en serveer met de **salade**.