



V1: Quesadilla's met tonijn en kaas

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 heerlijke warme 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 in pekel ⁴
- 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), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 671kcal, vet 24.6g, koolhydraten 70.7g, eiwit 38.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

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



2. Vulling mengen

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



3. Quesadilla's bakken

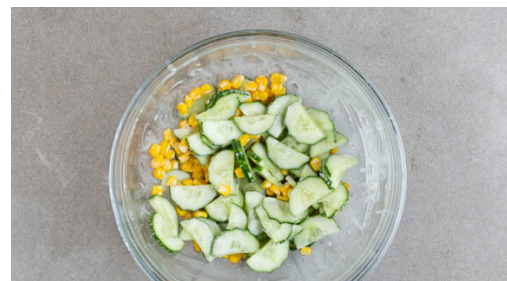
Leg **1 tortilla** in een grote koekenpan. Verdeel **2-3el vulling** over **1 helft** en vouw de **tortilla** dicht. Herhaal met een **2e tortilla** zodat je **2 quesadilla's** naast elkaar hebt liggen. Bak de **quesadilla's** op medium tot laag vuur 4-6min per kant tot ze goudbruin zijn en de **kaas** gesmolten is.



4. Meer quesadilla's bakken

Herhaal de vorige stap met nog **2 tortilla's**.

Tip: de overgebleven **tortilla's** kunnen ingevroren worden.



5. Salade maken

Halveer ondertussen de **komkommer** in de lengte en snijd overdwars in plakjes van ca. 0,5cm breed. Laat de **rest van de maïs** uitlekken in de zeef. Roer een ½tl azijn door 1tl mayonaise en hussel de **komkommer** en de **rest van de maïs** dan om met deze **dressing**.



6. Quesadilla's serveren

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