



<650kcal: Quesadilla's met tonijn en cheddar

met komkommer-maïssalade



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 niet verder dan deze heerlijke warme quesadilla's met tonijn, gesmolten cheddar, 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
- 75g geraspte cheddar 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 anti-aanbaklaag gebruikt en het vuur niet te hoog zet, hoeft 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 620kcal, vet 20.3g, koolhydraten 70.5g, eiwit 34.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Doe de **tonijn** in een zeef. Schep de **helft van de maïs** erbij en laat alles goed 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**. Kruid met een flinke snuf peper en zout. De **rest van de kruidenmix** kun je voor een ander gerecht bewaren.



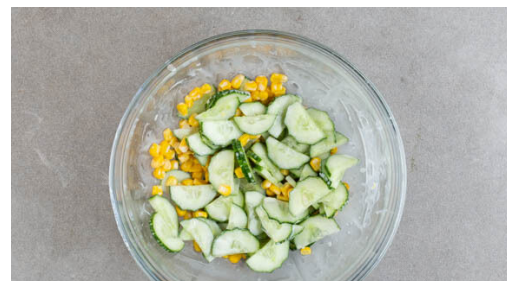
3. Quesadilla's bakken

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 in dunne plakjes. Laat de **rest van de maïs** uitlekken in de zeef. Meng 1tl mayonaise met ½tl azijn en meng dit met de **komkommer** en de **rest van de maïs**.



6. Quesadilla's serveren

Snijd de **quesadilla's** elk in drie punten en serveer ze met de **komkommer-maïssalade**.