

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 limoen
- 1 stukje verse gember
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 200g varkensgehakt
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1x wraps ¹
- 100g geraspte cheddar ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1091kcal, vet 70.1g, koolhydraten 65.7g, eiwit 48.4g



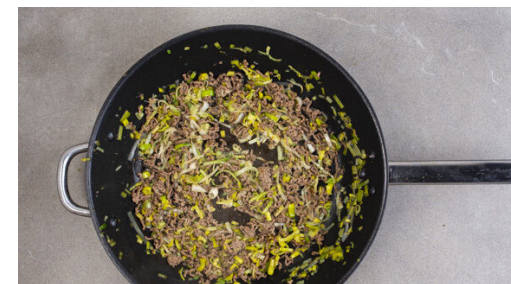
1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Schil en rasp ca. **1tl van de gember** fijn (of meer als je van gember houdt).



2. Dip maken

Meng de **yoghurt** met **1/2tl limoenrasp**, **1el limoensap** en een snuf peper en zout. Bewaar de **dip** in de koelkast tot aan het serveren.



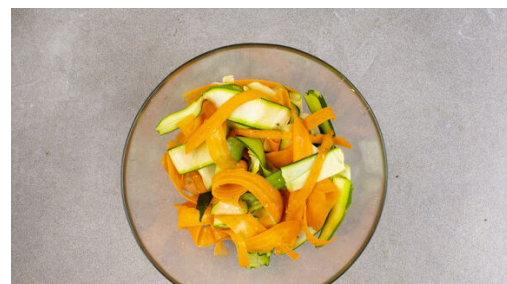
3. Prei en gehakt bakken

Verhit grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **prei** met een snuf zout in 3-4min zacht. Voeg dan het **gehakt** toe en bak 5-6min mee tot het **gehakt** rul is. Proef en breng de **gehaktvulling** op smaak met peper en evt. zout.



4. Dressing maken

Klop een **dressing** van 2el olijfolie, **1el limoensap**, de **helft van de gemberrasp**, 1tl suiker en een snuf zout en peper. Proef en voeg meer **gember** toe voor een sterkere smaak.



5. Salade maken

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om lange linten van de **wortel** en de **courgette** te schaven. Hussel de **groentelinten** om met de **dressing**.



6. Quesadilla's bakken

Beleg 1 helft van de **wraps** met het **gehakt** en de **kaas**. Vouw de **wraps** dubbel. Veeg de gebruikte koekenpan schoon en verhit hem op middelhoog vuur. Bak de **quesadilla's** in ca. 2min per zijde goudbruin. Snijd in punten en serveer met de **salade** en **dip**.