



Prei-gehaktquesadilla's

met frisse dip en wortelsalade



ca. 20min



2 personen

Een van Mexico's bekendste gerechten is de quesadilla. Deze dichtgevouwen wrap vind je er in duizenden versies terug op het menu. Ook bij Marley Spoon kennen we inmiddels flink wat varianten. Vandaag voegen we er nog eentje aan ons arsenaal toe: een quesadilla gevuld met prei en gehakt. Erbij serveer je een frisse salade van wortel, courgette en gember. Viva México!

Wat je van ons krijgt

- 1 limoen
- 1 stukje verse gember
- 1 prei
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1x rundergehakt
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1x wraps ¹
- 1 zakje geraspte kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote koekenpan
- dunschiller of kaasschaaf

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

Kooktip

De kern van de courgette kun je in plakjes snijden en opbakken of in een soep verwerken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 964kcal, vet 55.7g, koolhydraten 61.9g, eiwit 49.1g



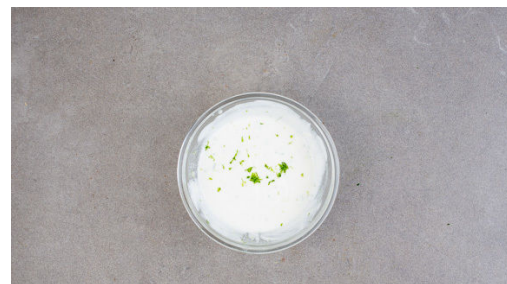
1. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Schil en rasp ca. **1/2el van de gember** fijn. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in reepjes.



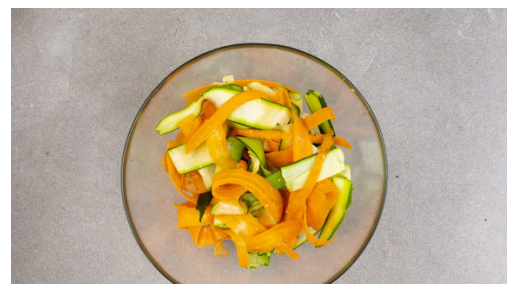
4. Dressing maken

Maak in een grote kom een **dressing** van 2-3el olijfolie, **1el limoensap**, de **helft van de gemberrasp**, 1tl suiker en een snuf zout en peper. Proef en voeg evt. meer **gember** toe.



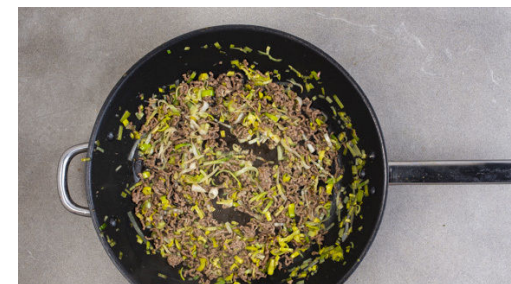
2. Dip maken

Meng de **yoghurt** met **1/2tl limoenrasp**, **1el limoensap** en een snuf peper en zout. Houd de **dip** koel tot het serveren.



5. Salade maken

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om linten van de **wortel** en de **courgette** te schaven. Draai de **groente** na elke haal. Stop bij de **courgette** bij de kern (**zie tip, links**). Hussel de **groentelinten** om met de **dressing**.



3. Prei en gehakt bakken

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



6. Quesadilla's bakken

Beleg **4 wraps** elk voor de helft met het **gehakt** en de **kaas**. Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept. Vouw de **wraps** dubbel. Veeg de koekenpan schoon en verhit hem op middelhoog vuur. Bak de **quesadilla's** in 2min per zijde goudbruin en tot de **kaas** is gesmolten. Snijd in punten en serveer met de **salade** en **dip**.