



Mexicaanse quesadilla's

met kidneybonen en tomatensalsa



20-30min



2 personen

Een Spaanstalig spreekwoord luidt: panza llena, corazón contenta. Ofwel: is de buik vol, dan is het hart tevreden. En deze heerlijke quesadilla's gaan daarvoor zorgen, want met de lekkere tomatensalsa zet je geheid een hit op tafel. Overigens hebben we het Mexicaanse broetje van de tosti niet alleen gevuld met kaas, maar ook met geraspte courgette. Voor net een beetje extra bite en vitamines.

Wat je van ons krijgt

- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 courgette
- 10g verse peterselie
- 1 blik kidneybonen
- 1 gele paprika
- 100g pizzakaas⁷
- 1x wraps¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Van overgebleven wraps kun je zelf tortillachips maken! Snijd ze in driehoeken, hussel om met wat olijfolie en zout en bak ze ca. 8min op 200°C (180°C hetelucht) in de oven.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 883kcal, vet 43.2g, koolhydraten 90.2g, eiwit 30.9g



1. Salsa maken

Snijd de **tomaten** in vieren, verwijder de stronk. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Doe de **helft van de ui** met de **tomaten**, 2el olijfolie en 1/2tl zout in een hoge (maat)beker en pureer fijn. Breng op smaak met de **Mexicaanse kruiden** en zet de **salsa** in de koelkast tot het serveren. **Let op:** de **Mexicaanse kruiden** zijn pittig, gebruik minder als je voor kinderen kookt.



4. Quesadilla's vullen

Meng de **courgette** met de **rest van de ui**, de **bewaarde peterselie** en de **kaas**. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **courgette-kaasvulling** over **2 wraps**, zorg dat je rondom een ca. 2cm brede rand vrijhoudt. Bedek elk met **1 wrap**. Verhit een grote koekenpan op middelmatig vuur.



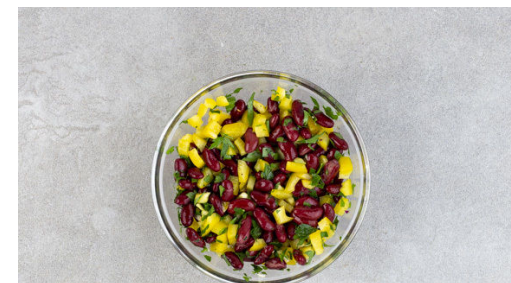
2. Courgette raspen

Rasp de **courgette** grof. Doe de **rasp** in een zeef en druk er zoveel mogelijk vocht uit. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



5. Quesadilla's bakken

Bak de **eerste quesadilla** 3-4min in de droge, grote koekenpan. De **kaas** moet smelten, maar het moet er niet uit lekken. Zet het vuur lager als de **wrap** te snel donker wordt. Draai de **quesadilla** voorzichtig om als de kaas gesmolten is en bak nog 2-3min. Herhaal met de **tweede quesadilla**.



3. Bonensalade maken

Spoel de **kidneybonen** in een zeef met koud water en laat uitlekken. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Houd **1el peterselie** opzij en klop de **rest van de peterselie** met 1el olijfolie, 1-2el azijn en een snuf zout en peper tot een **dressing**. Meng de **bonen** met de **dressing** en laat trekken tot het serveren.



6. Quesadilla's serveren

Snijd de **quesadilla's** met een scherp mes in vieren en serveer met de **bonensalade** en de **salsa**. **Tip:** mocht je nog **vulling** over houden, klop het dan los met 2-3 eieren en bak er een omelet van voor een lekker ontbijt.