

DINNERLY



Quesadilla's met courgette en maïs met romige limoenyoghurt



ca. 25min



2 personen

Quesadilla's zijn hét perfecte voorbeeld van soulfood: ze zijn krokant, gevuld met kaas én je kunt ze lekker met je handen eten. Wij doen er vandaag ook nog wat courgette in en serveren er een maïssalade bij. En natuurlijk mag een frisse dip niet ontbreken.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 courgette
- 1 blik maïs
- 1 limoen
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1x wraps¹
- 100g geraspte jong belegen kaas⁷
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- 2 zeven
- bakkwast

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 862kcal, vet 51.6g, koolhydraten 70.4g, eiwit 27.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Rasp de **courgette** grof, doe 'm in een zeef en bestrooi met ½tl zout. Giet de **maïs** af in een tweede zeef. Pel 1 teen knoflook en rasp fijn.



2. Maïs bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **maïs** met een flinke snuf zout in 6-10min bruin. Roer regelmatig. Druk met je handen zoveel mogelijk vocht uit de **courgette**. Haal ⅓e van de **maïs** uit de pan en zet opzij.



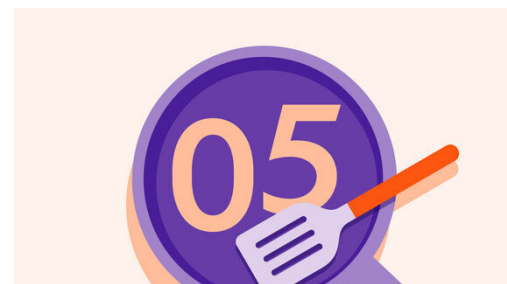
3. Yoghurdip maken

Rasp de **limoenschil** en halveer de **limoen**. Pers 1 helft uit en snij de **andere helft** in 2 parten. Meng de **limoenrasp**, het **limoensap** en de knoflook met de **yoghurt** en breng op smaak met peper en zout.



4. Quesadilla's bakken

Leg 2 **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **courgette**, de **kaas** en de opzij gezette **maïs** erover en bestrooi met de **helft van de kruidenmix**. Bedek met de **rest van de tortilla's** en druk licht aan. Bestrijk de **quesadilla's** met 2el plantaardige olie en bak ze in 7-9min goudbruin, tot de **kaas** gesmolten is.



5. Maïssalade maken

Maak een **maïssalade** met de **rest van de maïs**, de **helft van de yoghurt dip** en de **rest van de kruidenmix**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Snij elke **quesadilla** in vieren en serveer met de **rest van de yoghurt dip**, de **maïssalade** en de **limoenparten**.



6. In de pan

Als je geen oven wil gebruiken kun je de quesadilla's in een grote koekenpan opwarmen. Verhit de pan dan met wat olie op middelhoog vuur, leg een tortilla in de pan, beleg 'm en bedek met een tweede tortilla. Bak dan 3-4min per kant tot de quesadilla goudbruin is en de kaas gesmolten is. Als het nog sneller moet, kun je natuurlijk ook twee pannen gebruiken.