

DINNERLY



Quesadilla's met courgette en maïs met romige limoenyoghurt



ca. 25min



2 personen

Quesadilla's zijn het 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 courgette in en serveren er een maïssalade bij. En een frisse dip mag natuurlijk niet ontbreken. Om je vingers bij af te likken!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 courgette
- 1 blik maïs
- 1 onbehandelde limoen
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1x tortilla's¹
- 100g jonge geraspte 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

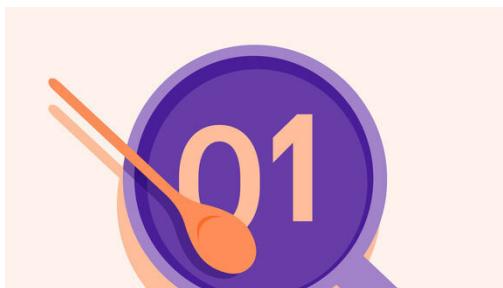
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

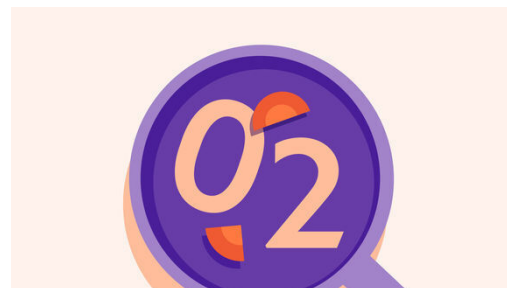
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 886kcal, vet 54.3g, koolhydraten 71.2g, eiwit 27.1g



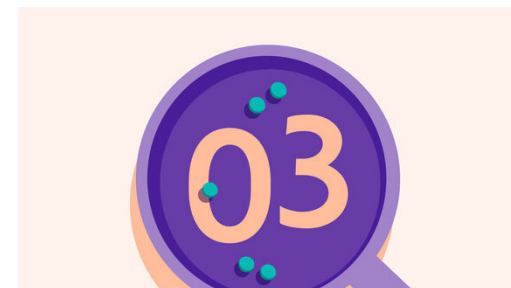
1. Ingrediënten voorbereiden

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



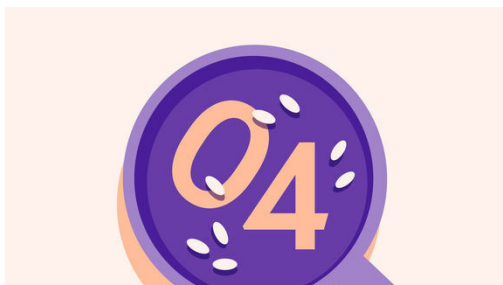
2. Maïs bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **maïs** met een flinke snuf zout in 6-10min goudbruin. Roer regelmatig. Druk met je handen zoveel mogelijk vocht uit de **courgette**.



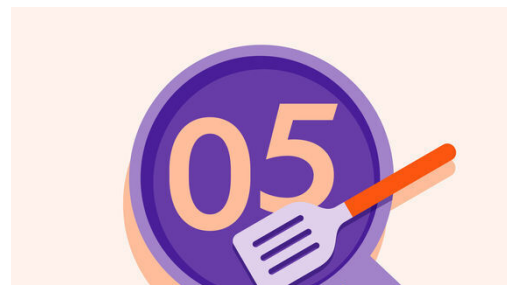
3. Yoghurdip maken

Rasp de **limoenschil**, pers 1 **helft** uit en snij de **andere helft** in partjes. 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. Beleg met de **courgette**, **kaas** en ½e van de **maïs** en bestrooi met de **helft van de kruidenmix**. Bedek iedere **tortilla** met een tweede **tortilla** 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 **salade** van de **rest van de maïs**, de **helft van de yoghurt dip** en de **rest van de kruidenmix**. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Snij elke **quesadilla** in vieren en serveer met de **rest van de yoghurt dip**, de **maïssalade** en de **limoenpartjes**.



6. In de pan

Wil je liever geen oven gebruiken, bak de quesadilla's dan op in een grote koekenpan. 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 3-4min per kant tot de quesadilla goudbruin en de kaas gesmolten is. Wil je nog sneller werken, dan kan je natuurlijk ook twee pannen gebruiken.