

MARLEY SPOON



V: Vegan quesadilla's met prei

met appel-veldsla en abrikozendressing



ca. 40min



2 personen

Deze heerlijke quesadilla's met een romige vulling van verse prei en een vegan geraspte topping liggen niet alleen snel op je bord, maar zijn ook een echte traktatie voor jong en oud. Je serveert ze met een fruitige en frisse veldsla met geroosterde cashews, stukjes appel en een abrikozendressing. Lekker én leuk!

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 kuipje abrikozenchutney ¹⁰
- 75g Willicroft vegan geraspte topping
- 1 avocado
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1x tortilla's ¹
- 1 appel
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}
- 50g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- bakkwast
- keukenrasp

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

Kooktip

De overgebleven tortilla's kun je invriezen of snijd ze in driehoeken, meng met olijfolie en zout en bak ze ca. 8min op 180°C (160°C hetelucht) in de oven tot tortillachips.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 940kcal, vet 60.6g, koolhydraten 70.8g, eiwit 26.6g



1. Prei bakken

Halveer de **prei** in de lengte en snijd overdwars in dunne reepjes. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **prei** in 4-6min zacht en lichtbruin.



4. Quesadilla's beleggen

Veeg de koekenpan schoon en verhit op middelhoog vuur. Bestrijk de bodem met 1tl olijfolie. Leg **1 tortilla** in de pan, beleg met de **helft van de prei** en bedek met **1 tortilla**. Als je sneller wilt werken, kun je een tweede koekenpan gebruiken.



2. Dressing maken

Klop ondertussen in een grote kom een **dressing** van de **abrikozenchutney**, 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl mosterd en een snuf zout. Kruid de **prei** met een snuf peper en zout en meng in een tweede kom met de **vegan topping**. De pan gebruiken we zo weer.



5. Quesadilla's bakken

Bak de **quesadilla** 2-3min, tot de **vegan topping** gesmolten is. Bestrijk de bovenkant met 1tl olijfolie en draai de **quesadilla** voorzichtig om. Bak deze kant ook in 2-3min goudbruin. Bak de **tweede quesadilla** op dezelfde wijze. **Tip:** je kunt de **eerste quesadilla** evt. warm houden in een licht voorverwarmde oven.



3. Guacamole maken

Halveer de **avocado** en wip de pit eruit. Schep met een lepel het **vruchtvlees** uit de schil en meng met de **helft van de kruidenmix**, 2tl azijn. Roer met een vork tot een romige **guacamole**.



6. Salade maken

Halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en rasp de **appel** grof. Hak de **cashewnoten** grof. Meng de **appel** kort voor het serveren met de **veldsla**, de **cashewnoten** en de **dressing**. Snijd de **quesadilla's** in 4 stukken en serveer met de **salade** en de **guacamole**.