



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. Genieten!

Wat je van ons krijgt

- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 courgette
- 10g verse peterselie
- 1 blik biologische kidneybonen
- 1 paprika
- 100g jonge geraspte kaas⁷
- 1x tortilla's¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

De overgebleven tortilla's kunnen ingevroren worden.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 889kcal, vet 42.6g, koolhydraten 91.5g, eiwit 31.9g



1. Salsa maken

Snijd de **tomaten** in vieren. Halveer en pel de **ui** en snijd fijn. Doe de **helft van de ui** met de **tomaten**, 2el olijfolie en ½tl zout in een hoge (maat)beker en pureer fijn. Breng op smaak met de **kruidenmix** en zet de **salsa** in de koelkast tot het serveren.



4. Quesadilla's vullen

Meng de **courgette** met de **rest van de ui**, de **bewaarde peterselie** en de **kaas**. Kruid met een snuf peper en zout. Verdeel de **courgette-kaasvulling** over **2 tortilla's**, zorg dat je rondom een ca. 2cm brede rand vrijhoudt. Bedek elk met **1 tortilla**. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur.



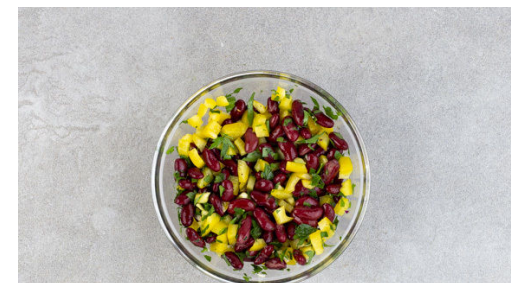
2. Courgette raspen

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



5. Quesadilla's bakken

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



3. Bonensalade maken

Spoel de **kidneybonen** in een zeef af met koud water en laat uitlekken. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd 'm in kleine blokjes. Houd **1el peterselie** opzij en klop de **rest van de peterselie** met 1el olijfolie, 1-2el azijn en een snuf peper en zout 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** overhouden, klop het dan los met 2-3 eieren en bak er een omelet van voor een lekker ontbijt.