



Mexicaanse quesadilla's

met kidneybonen en tomatensalsa



20-30min



2 personen

Een Spaanstalig spreekwoord luidt: “panza llena, corazón contenta”. Ofwel: is je buik vol, dan is het hart tevreden. En deze heerlijke quesadilla's gaan daarvoor zorgen, want met die lekker pittige tomatensalsa zet je geheid een hit op tafel. Overigens hebben we het Mexicaanse broertje 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 tex-mexkruiden
- 1 courgette
- 20g verse peterselie
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas⁷
- 1x wraps¹
- 1 blik kidneybonen
- 1 gele paprika

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- staafmixer met beker
- grote koekenpan
- zeef
- keukenrasp

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

Kooktip

Heb je nog wat vulling over? Meng dit met 1-2 losgeklopte eieren en bak er een omelet van!

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 843kcal, vet 38.9g, koolhydraten 72.4g, eiwit 41.4g



1. Salsa maken

Snijd de **tomaten** in grove stukken. Pel en hak de **ui** grof. Doe de **helft van de ui** met de **tomaat**, **1/2-1tl tex mexkruiden**, 2el olijfolie en 1/2tl zout in een hoge (maat)beker. Pureer glad met een staafmixer en bewaar de **salsa** koel tot het serveren.



2. Courgette voorbereiden

Rasp de **courgette** grof en doe de **rasp** gemengd met 1/2tl zout in een zeef. Laat een paar minuten rusten en druk er dan zo veel mogelijk water uit. Pluk de **peterselieblaadjes**, hak ze fijn en doe de stelen weg.



3. Quesadilla's beleggen

Meng de **courgetterasp** in een kom met **1/2tl tex-mexkruiden**, de **kaas**, de **rest van de ui** en de **helft van de peterselie**. Breng de **vulling** op smaak met peper en evt. zout. Verdeel de **vulling** over **2 wraps**, zorg dat je een ca. 1,5-2cm brede rand vrijhoudt. Dek af met een **2e wrap** en bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept (**zie tip, links**).



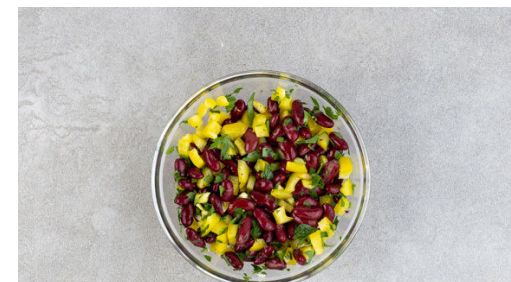
4. Quesadilla's bakken

Verhit een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur en leg er voorzichtig een **quesadilla** in. Bak de **quesadilla** 2-3min per zijde tot de **kaas** gesmolten is en de **wrap** goudbruin. Wees voorzichtig bij het omkeren! Herhaal met de **2e quesadilla**.



5. Salade voorbereiden

Giet de **bonen** in een zeef af en spoel ze om met koud water. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes.



6. Salade afmaken

Meng de **rest van de peterselie** in een grote kom met 1el olijfolie, 1-2el azijn en een snuf zout en peper. Roer de **bonen** en **paprika** erdoor. Snijd de **quesadilla's** in punten en serveer ze met de **bonensalade** en de **salsa**.