



Mexicaanse quesadilla's

met kidneybonen en tomatensalsa



20-30min



2 personen

Een Mexicaans spreekwoord luidt: “panza llena, corazón contenta”. Ofwel: is de buik vol, dan is het hart tevreden. 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 broetje 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 blik kidneybonen
- 1 gele paprika
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas⁷
- 1x wraps¹

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

Snijdt de rest van de wraps in driehoekjes en hussel om met olie en zout. Bak 8min op 180°C tot de chips knapperig zijn.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 918kcal, vet 44.1g, koolhydraten 91.0g, eiwit 36.8g



1. Salsa maken

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



4. Quesadilla's beleggen

Meng de **courgette** met de **rest van de ui** en **peterselie** en de **kaas**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel het **courgette-kaasmengsel** over **2 wraps**, houd daarbij een ca. 2cm brede rand vrij (**zie tip, links**). Dek af met een **2e wrap**. Gebruik de **rest van de wraps** voor een ander recept.



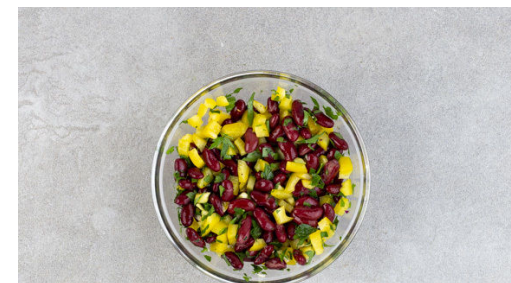
2. Courgette voorbereiden

Rasp de **courgette** grof en doe in een zeef. Druk er zo veel mogelijk water uit. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



5. Quesadilla's bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur. Leg voorzichtig **1 quesadilla** in de pan. Bak de **quesadilla** 2-3min per zijde tot de **kaas** gesmolten is en de **wrap** goudbruin. Wees voorzichtig bij het omkeren en draai het vuur lager als de **wraps** te donker kleuren. Herhaal met de **2e quesadilla**.



3. Bonensalade maken

Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om met koud water. Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in blokjes. Klop een **dressing** van **1/3e van de peterselie**, 1el olijfolie, 1-2el azijn en een snuf zout en peper. Meng de **bonen** en **paprika** met de **dressing** en zet opzij tot het serveren.



6. Serveren

Snijdt de **quesadilla's** in punten en serveer ze met de **bonensalade** en de **salsa**. Heb je nog wat vulling over? Meng dit met 1-2 losgeklopte eieren en bak er een omelet van!