



Quesadilla's met geitenkaas

en frisse appel-maïssalsa



20-30min



2 personen

Voor het geval je het nog niet wist, kaas en tortilla's zijn een geweldige combinatie. Maar wij zijn nog een stapje verder gegaan en vullen ze met zachte geitenkaas, zwarte bonen, koriander en malse babysnijbiet. En we bestrooien 'em, jawel, met nog meer kaas! Oh ja en erbij een frisse limoensalsa met appel, maïs en jalapeño. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 limoen
- 10g verse koriander
- 1 verse jalapeño peper
- 1 blik zwarte bonen
- 1x wraps ¹
- 125g zachte geitenkaas ⁷
- 100g rode babysnijbiet
- 1 blik maïs
- 1 appel

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Meng evt. de rest van de bonen en babysnijbiet met olijfolie en serveer als bijgerecht. Zin in tortillachips? Snijd de overgebleven wraps in stukjes, meng met zout en olie en bak ca. 8min op 180°C.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 811kcal, vet 34.6g, koolhydraten 83.5g, eiwit 35.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Rasp de **kaas** fijn. Rasp de **limoenschil** en pers de **limoen** uit. Pluk de **korianderblaadjes** en hak grof, hak de **steeltjes** fijn. Snijd de **jalapeño peper** in de lengte doormidden en in fijne reepjes. Verwijder evt. de zaadjes als je het minder pittig wilt.



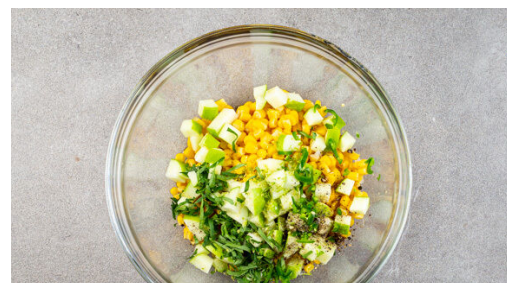
4. Quesadilla's bakken

Bestrooi de **quesadilla's** met de **geraspte kaas** en bak 6-8min in de oven, tot ze licht krokant zijn en de **kaas** gesmolten is.



2. Bonen opwarmen

Verwarm de **bonen met de helft van hun vloeistof** 1-2min in een kleine kookpan op middelhoog vuur. Voeg dan **2el limoensap** en de **koriandersteeltjes** toe.



5. Salsa maken

Giet de **helft van de maïs** (of meer) af in een zeef en laat uitlekken. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in kleine blokjes. Meng de **maïs** en de **appelblokjes** met de **korianderblaadjes**, de **limoenrasp**, de **rest van het limoensap**, 2el olijfolie en de **jalapeño peper naar smaak**. Breng op smaak met zout en peper en evt. wat azijn.



3. Wraps beleggen

Besmeer **2 wraps** met de **geitenkaas** en een snuf zout en peper. Leg nog **2 wraps** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **bonen zonder vloeistof** en de **rode babysnijbiet** erover. Leg de **wraps met de geitenkaas** op de **bonenwraps**, met de besmeerde kant naar binnen.



6. Serveren

Snijd de **quesadilla's** voorzichtig in vieren en serveer ze warm met de **salsa** erbij.