



Quesadilla's met tonijn en cheddar

geserveerd met een komkommer-maïs-salade



ca. 25min



2 personen

Zoek je naar iets makkelijk, voedzaam én lekkers dat bij iedereen aan tafel in de smaak zal vallen, van de grootsten tot de kleinsten? Zoek dan niet verder dan deze heerlijke warme quesadilla's met heerlijke tonijn, gesmolten kaas, maïs en rode ui. Je serveert deze Mexicaanse lekkernij vandaag met een frisse salade met komkommer. Het is snel gemaakt, en je zult zien dat het nog sneller opgegeten wordt!

Wat je van ons krijgt

- 1 blikje tonijn ^{4,6}
- 1 blik maïs
- 1 rode ui
- 100g geraspte cheddar ⁷
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1x tortilla's ¹
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mayonaise ³
- peper en zout
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- zeef

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

Kooktip

Als je een pan met antiaanbaklaag gebruikt en het vuur niet te hoog zet, hoeft je geen olie te gebruiken om de quesadilla's te bakken.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 793kcal, vet 37.5g, koolhydraten 70.5g, eiwit 41.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Doe de **tonijn** in een zeef. Schep de **helft van de maïs** erbij en laat alles uitlekken. Pel en halveer de **ui** en snijd deze in heel dunne reepjes.



2. Vulling mengen

Meng de **tonijn**, de **uitgelekte maïs**, de **ui**, de **kaas** en de **helft van de kruidenmix** door elkaar. Kruid met een flinke snuf peper en zout. (De **rest van de kruidenmix** kun je voor een ander gerecht bewaren.)



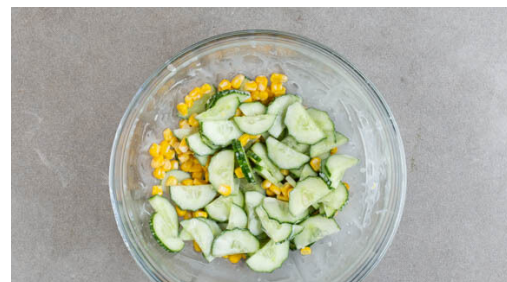
3. Quesadilla's bakken

Leg **1 tortilla** in een grote koekenpan. Verdeel **2-3el vulling** over **1 helft** en vouw de **tortilla** dicht. Herhaal met een **2e tortilla** zodat je **2 quesadilla's** naast elkaar hebt liggen. Zet het vuur laag tot middelhoog en bak 3-4min op een kant. Druk de **quesadilla's** met een spatel aan, draai voorzichtig om en bak nog ca. 3min tot ze goudbruin zijn en de **kaas** gesmolten is.



4. Meer quesadilla's bakken

Herhaal de vorige stap met de rest van de **tortilla's** en **vulling** (of gebruik een tweede koekenpan en bak alle **quesadilla's** tegelijkertijd).



5. Salade maken

Halveer ondertussen de **komkommer** in de lengte en snijd overdwars in plakjes van ca. 0,5cm breed. Laat de **rest van de maïs** uitlekken in de zeef. Roer ½tl azijn door 1tl mayonaise en hussel de **komkommer** en **maïs** dan om met deze **dressing**.



6. Quesadilla's serveren

Snijd de **quesadilla's** elk in drie punten en serveer met de **salade**.