



Prei-gehaktquesadilla's

met yoghurtdip en wortelsalade



ca. 25min



2 personen

Een van Mexico's bekendste gerechten is de quesadilla. Deze gebakken wrap vind je er in ontelbare versies terug op het menu. Ook bij Marley Spoon kennen we inmiddels flink wat varianten. Vandaag voegen we er nog eentje aan ons arsenaal toe: een quesadilla gevuld met prei en gehakt. Erbij serveer je een frisse salade van wortel, courgette en gember. Viva México!

Wat je van ons krijgt

- 1 limoen
- 200g preiringen
- 1 stukje verse gember
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1x rund- en varkensgehakt
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1x wraps ¹
- 100g geraspte jongbelegen kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp

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

Kooktip

De kern van de courgette kun je in blokjes snijden en opbakken, of in een soep verwerken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 972kcal, vet 57.6g, koolhydraten 66.5g, eiwit 45.5g



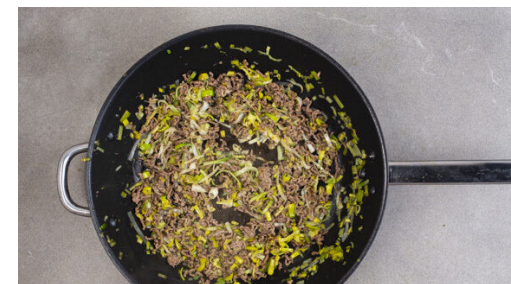
1. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Was de **prei**. Schil en rasp ca. **1tl van de gember** fijn (of meer als je van gember houdt).



2. Dip maken

Meng de **yoghurt** met **1/2tl limoenrasp**, **1el limoensap** en een snuf peper en zout. Bewaar de **dip** in de koelkast tot aan het serveren.



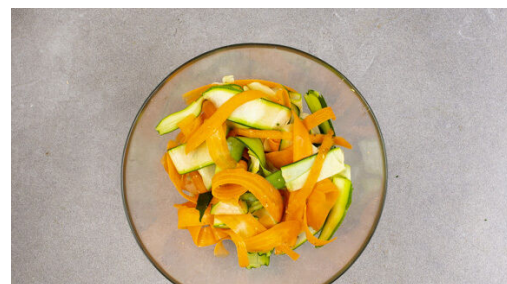
3. Prei en gehakt bakken

Verhit grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **prei** met een snuf zout in 3-4min zacht. Voeg dan het **gehakt** toe en bak 5-6min mee tot het **gehakt** rul is. Proef en breng de **gehaktvulling** op smaak met peper en evt. zout.



4. Dressing maken

Klop een **dressing** van 2el olijfolie, **1el limoensap**, de **helft van de gemberrasp**, 1tl suiker en een snuf zout en peper. Proef en voeg meer **gember** toe voor een sterkere smaak.



5. Salade maken

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om lange linten van de **wortel** en de **courgette** te schaven. Draai de **groente** een kwartslag na elke haal. Stop bij de **courgette** bij de kern (**zie tip, links**). Hussel de **groentelinten** om met de **dressing**.



6. Quesadilla's bakken

Beleg **1 helft** van **4 wraps** met het **gehakt** en de **kaas** (bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept). Vouw de **wraps** dubbel. Veeg de gebruikte koekenpan schoon en verhit hem op middelhoog vuur. Bak de **quesadilla's** in ca. 2min per zijde goudbruin. Snijd in punten en serveer met de **salade** en **dip**.