

DINNERLY



Quesadilla's met kip en courgette en salsa van tomaat en gerookte amandel



ca. 25min



2 personen

Wij vinden dat eten niet alleen goed moet smaken, af en toe moet het ook leuk zijn. En deze quesadilla's hebben een hoge funfactor: je vult ze met heerlijke courgette en kipreepjes, vouwt ze in driehoeken en doopt ze in aromatische salsa, om vervolgens een lekker grote hap te nemen. Van dit fingerfood krijg je gegarandeerd een goed humeur.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x gerookte kipreepjes
- 1 courgette
- 1 tomaat
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 1x tortilla's ¹
- 50g geraspte jong belegen kaas ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- ½tl suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- 2 middelgrote koekenpannen
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 742kcal, vet 45.4g, koolhydraten 51.1g, eiwit 31.6g



1. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1tl olijfolie op middelhoog vuur. Bak het **vlees** in 3-4min goudbruin. Haal het uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



2. Courgette bakken

Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan overdwars in plakken van ca. 0,5cm dik. Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **courgette** met een snuf peper en zout toe en bak in 5-6min zacht en lichtbruin.



3. Salsa pureren

Pel 1 teen knoflook en snij grof. Snij de **tomaat** in vieren. Pak een staafmixer en hoge beker en pureer een grove salsa van de **tomaat**, de **gerookte amandelen**, 1el olijfolie, 1el azijn, ½tl suiker en een snuf zout. Proef en breng op smaak met peper en zout.



4. Quesadilla vullen

Snij in **4 tortilla's** een rechte lijn van het midden tot de rand. Bestrijk de **tortilla's** dan elk met **1,5el salsa** en beleg wat **vlees**, **courgette** en **kaas**. Vouw elke **tortilla** vanaf de snijlijn met de klok mee in vieren, zodat er een driehoek met meerdere lagen **vulling** ontstaat.



5. Quesadilla bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **quesadilla's** 2-3min per kant, tot de **kaas** gesmolten is en de **tortilla's** lichtbruin worden. **Tip:** met een deksel op de pan smelt de kaas nog sneller. Serveer de **quesadilla's** met evt. overgebleven **salsa**.



6. Spice it up!

De quesadilla's zijn door de courgette lekker mild. Heb je vandaag toch zin in wat sterkere smaken? Dan kun je je lievelingskruidenmix aan de salsa toevoegen of wat pikante saus over je bord druppelen.