



Quesadilla's van varkensgehakt

met bonendip, courgette en kaas



30-40min



2 personen

Als het aan ons lag, aten we elke dag quesadilla's. Deze Mexicaanse versie van de tosti is lekker en ontzettend veelzijdig. Je kunt quesadilla's namelijk helemaal naar eigen smaak beleggen, al hoort er wel altijd gesmolten kaas op. Vandaag maken we een versie met kruidig varkensgehakt, een frisse salsa én een lekkere bonendip.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 tomaat
- 1 blik kidneybonen
- 1x varkensgehakt
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1x wraps¹
- 100g geraspte jong belegen kaas⁷
- 1 limoen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan
- aardappelstamper
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Van overgebleven wraps kun je zelf tortillachips maken! Snij ze in driehoeken, meng er olijfolie en zout doorheen en bak ze ca. 8min op 200°C (180°C hetelucht) in de oven.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1069kcal, vet 53.7g, koolhydraten 87.8g, eiwit 56.3g



1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Snijd de **courgette** in kleine blokjes. Pel en hak **ui** en **knoflook** fijn.



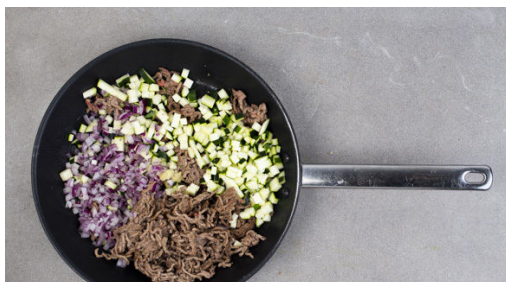
2. Salsa maken

Hak de **koriander mét steeltjes** fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd deze in kleine blokjes. Meng de **tomaat** met **1el ui**, **1-2tl koriander** en 1el olijfolie. Breng de **salsa** op smaak met een snuf peper en zout.



3. Refried beans maken

Vang bij het afgieten van de **bonen** het **bonenvocht** op. Verwarm de **bonen** 2-4min in een kleine kookpan. Voeg de **helft van de rest van de koriander** en de **helft van de knoflook** toe en stap het geheel tot een grove **puree**. Voeg scheut voor scheut **bonenvocht** toe tot een mooie dikkige **pasta** ontstaat. Proef en breng op smaak met peper en zout.



4. Vulling maken

Verhit 1-2el olijfolie in een middelgrote koekenpan en bak het **gehakt** in 3-4min rul. Voeg de **courgette**, de **rest van de ui** en de **knoflook** toe. Bak 3-4min en breng de **vulling** op smaak met peper en zout en de **kruidenmix**.



5. Quesadilla's beleggen

Leg **2 wraps** op een bakplaat met bakpapier en bestrijk ze met een laagje **refried beans**, zorg er wel voor dat er wat **puree** overblijft overblijft voor stap 6. Beleg dan met de **vulling** en de **kaas**. Dek af met een **2e wrap** en bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept. Bak de **quesadilla's** 6-7min in de oven tot de **kaas** gesmolten is.



6. Dip maken

Pers een **limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Maak de **dip** door de **resterende bonenpuree** met **2-3el bonenvocht** en **limoensap naar wens** te mengen. Serveer de **quesadilla's** met de **dip**, **salsa** en de **limoenpartjes**. Garneer met de **rest van de koriander**.