



Quesadilla's met paprika en guacamole

en rodekoolsalade met sinaasappel



ca. 25min



2 personen

Quesadilla's zijn een ware klassieker in de feelgood-food categorie. Vandaag serveer je er een lichte tegenhanger bij in de vorm van een knapperige rodekoolsalade met sinaasappelstukjes en koriander. De klodder romige guacamole brengt nog wat extra contrast en zo is je bordje perfect in balans!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 1 rode kool
- 1x wraps ¹
- 150g geraspte cheddar ⁷
- 1 sinaasappel
- 10g verse koriander
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- keukenrasp

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 180°C (160°C hetelucht) in de oven.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 894kcal, vet 51.7g, koolhydraten 75.8g, eiwit 31.6g



1. Paprika bakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **paprikareepjes** met een snuf zout in 6-7min zacht. Pel en hak de **knoflook** fijn en voeg toe aan de **paprika**, neem dan de pan van het vuur.



4. Quesadilla's bakken

Veeg de pan uit en zet een tweede middelgrote koekenpan klaar. Verhit beide pannen met 1/2tl plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **quesadilla's** 2-3min aan elke kant, tot de **kaas** gesmolten is en de **quesadilla's** goudbruin zijn. Keer de **quesadilla's** voorzichtig om, zodat ze niet uit elkaar vallen.



2. Rode kool voorbereiden

Meng 2el lichte azijn met 2tl suiker en een flinke snuf zout. Halveer de **rode kool** en snijd **een helft** in flinterdunne reepjes, verwijder de stronk. De **rest van de rode kool** heb je niet nodig voor dit recept. Meng de **dressing** met de **rode kool** en masseer goed in.



5. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **sinaasappelschil** fijn. Schil de **sinaasappel** en snijd het **vruchtvlees** in grove stukken. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof.



3. Quesadilla's voorbereiden

Bestrooi **2 wraps** met de **kaas** en beleg met de **paprika**, houd daarbij de randen vrij. Bedek met **2 wraps** (zie kooktip, links).



6. Salade maken

Meng de **rode kool** met **1tl sinaasappelrasp**, de **sinaasappelstukjes** en de **koriander**. Breng de **salade** naar wens op smaak met meer **rasp**, zout en azijn. Snijd de **quesadilla's** in vieren, verdeel over borden en serveer met de **guacamole** en de **rode koolsalade**.