



Quesadillas met bonen en cheddar

met veldsla en abrikozendressing



ca. 25min



2 personen

Deze heerlijke quesadillas met een romige vulling van boterbonen, verse prei en cheddar liggen niet alleen snel op je bord, maar zijn ook een echte traktatie voor jong en oud. Je serveert ze met een fruitige en frisse veldsla met stukjes appel en een abrikozendressing. Lekker én leuk!

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 50g cashewnoten ¹⁵
- 1 blik biologische boterbonen
- 75g geraspte cheddar ⁷
- 1x tortilla's ¹
- 1 kuipje abrikozenchutney ¹⁰
- 1 appel
- 50g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- zeef

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 op ca. 8min op 180°C (160°C hetelucht) in de oven.

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 956kcal, vet 48.1g, koolhydraten 86.5g, eiwit 36.6g



1. Prei bakken

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in fijne reepjes. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **prei** in 5-8min zacht.



4. Quesadillas bakken

Veeg de **prei-pan** schoon en verhit beide pannen op medium tot hoog vuur met elk 1el olijfolie. Bak de **quesadillas** 4-5min, tot ze goudbruin zijn en de **kaas** gesmolten is. Draai ze eenmaal voorzichtig om met een spatel en een grilltang.



2. Cashews roosteren

Hak de **cashews** grof. Verhit een tweede grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **cashews** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel te donker worden. Neem uit de pan, zet opzij en laat afkoelen.



5. Dressing maken

Meng de **abrikozenchutney** met 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl honing, 1tl mosterd en een snuf zout tot een **dressing**.



3. Quesadillas voorbereiden

Spoel de **bonen** in een zeef met koud water en laat uitlekken. Roer de **bonen** met de **kaas** door de **prei**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel het **mengsel** gelijkmatig over **2 wraps**. Bedek met nog **2 wraps** (zie kooktip).



6. Salade mengen

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** eerst in dunne plakken en dan in staafjes. Hussel de **appel** om met de **veldsla**, de **cashews** en de **dressing**. Snijd de **quesadillas** elk in 6 stukken en serveer met de **salade**.