



Quesadillas met bonen en cheddar

met veldsla en mangodressing



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 mangodressing. Lekker én leuk!

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 50g cashewnoten ⁴
- 1 blik biologische boterbonen
- 75g geraspte cheddar ²
- 1x tortilla's ¹
- 1 pakje Indiase mangochutney
- 1 appel
- 50g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- 1tl mosterd ³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- 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 180°C (160°C hetelucht) in de oven.

Allergenen

Gluten (1), Melk (2), Mosterd (3), Noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 955kcal, vet 51.7g, koolhydraten 81.8g, eiwit 33.5g



1. Prei bakken

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in 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 **chutney** 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 of vergiet af met koud water en laat uitlekken. Haal de **prei** van het vuur en roer de **bonen** met de **kaas** erdoor. Kruid met een snuf peper en zout. Verdeel het **mengsel** gelijkmatig over **2 tortilla's** en leg er **2 tortilla's** bovenop.



6. Salade mengen

Halveer de **appel** en verwijder het klokhuis. Snijd de **appel** eerst in dunne plakjes 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**.