



Champignonquesadilla's

met courgette en frisse limoendip



20-30min



2 personen

Voor dit heel snelle gerecht bereid je de quesadilla's op Amerikaanse wijze: je maakt een soort sandwich door tussen de wraps laagjes van geraspte courgette, champignons, rode ui en kaas te verstoppen. De quesadilla's bak je lekker easy peasy in de oven en voor erbij maak je een verfrissende dip van crème fraîche en een vleugje limoensap. Enjoy!

Wat je van ons krijgt

- 1x champignons
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 5g Mexicaanse kruiden
- 1x wraps¹
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas⁷
- 1 bosje radijsjes
- 1 limoen
- 1 beker crème fraîche⁷
- 1x mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- keukenrasp

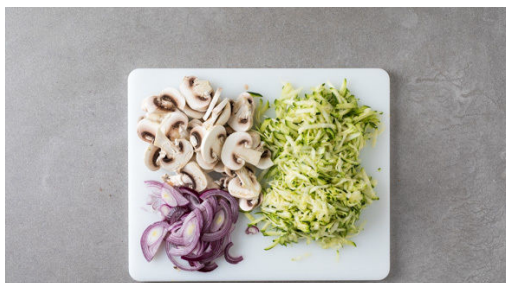
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 757kcal, vet 44.5g, koolhydraten 54.3g, eiwit 30.0g



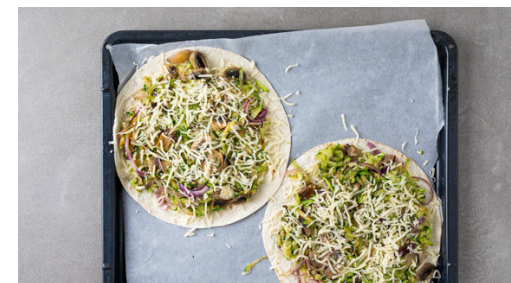
1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (evt. met de grill aan). Snijd de **champignons** in plakjes. Rasp de **courgette** grof. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



2. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **champignons** in 3-4min goudbruin. Zet het vuur middelhoog en voeg de **courgette, ui** en **1-2tl Mexicaanse kruiden** toe. Bak 2-3min mee en breng op smaak met peper en zout en evt. meer **kruiden**.



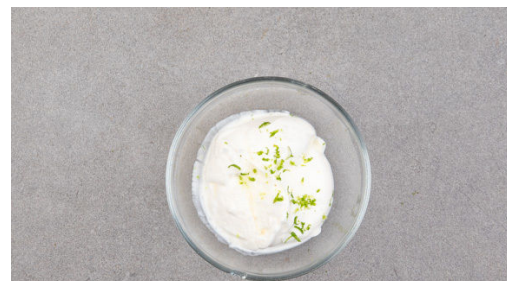
3. Wraps beleggen

Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg er **2 wraps** op. Verdeel er eerst de **helft van de kaas** en dan de **groenten** over. Bestrooi met de **rest van de kaas** en een snufje peper en zout. Dek af met een **2e wrap** en druk aan. Je de **resterende wraps** voor een ander recept bewaren.



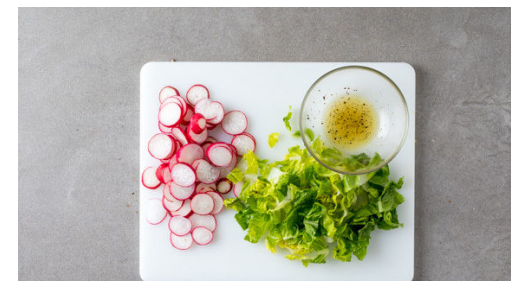
4. Quesadilla's bakken

Bak de **quesadilla's** 3-4min in de oven tot ze bovenop goudbruin zijn. Schep om en bak de **quesadilla's** nog eens 2-3min op de andere kant.



5. Dip maken

Rasp de **limoenschil** fijn en roer de **rasp** met een snuf zout en peper door de **crème fraîche**.



6. Salade voorbereiden

Verwijder het groen en snijd de **helft tot alle radijsjes** in schijfjes. Pers de **limoen** uit. Meng **2-3tl limoensap** met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Meng vlak voor het serveren de **mesclun** met de **radijsjes** en de **dressing**. Snijd de **quesadilla's** in vieren en serveer ze met de **dip** en **salade**.