



Snelle champignonquesadilla's

met avocado-tomatensalade en maïscrema



ca. 25min



2 personen

Om een quesadilla de Mexicaanse versie van een tosti te noemen, gaat misschien wat ver. Maar er zijn absoluut overeenkomsten: beide gerechten zijn kindvriendelijk, snel en bevatten gesmolten kaas. En je kunt eindeloos met de vulling variëren. Deze vegaversie met champignons en maïs is een lichtend voorbeeld.

Wat je van ons krijgt

- 1x kastanjechampignons
- 1 rode ui
- 1 sachet gerookt paprikapoeder
- 1x wraps ¹
- 1 zakje geraspte jong belegen en oude kaas ⁷
- 1 tomaat
- 1 avocado
- 1 limoen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 blikje maïs

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- grote koekenpan
- bakplaat met bakpapier
- zeef
- staafmixer met beker

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 767kcal, vet 37.7g, koolhydraten 68.3g, eiwit 33.2g



1. Champignons bakken

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **champignons** in plakjes. Pel de **ui** en snijd **3/4e** ervan in dunne ringen. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur en voeg 1 el olie toe zodra de pan heet is. Bak de **champignons** en **uienringen** in 3-4min iets bruin. Breng op smaak met **1/2tl paprikapoeder** en een snuf zout en peper.



4. Salade maken

Hak de **rest van de ui** fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de schil en pit van de **avocado** en snijd het **vrucht vlees** in kleine blokjes. Snijd de **limoen** in partjes. Doe de **avocado**, **tomaat**, **ui**, 1/4tl zout en een snuf peper in een kom en pers er **1-2 limoenpartjes** bovenuit. Schep om.



2. Quesadilla's beleggen

Leg **2 wraps** op een bakplaat met bakpapier en bestrooi ze gelijkmatig met **1/3e van de kaas**. Verdeel de **gebakken groenten** erover en bestrooi dan met de **rest van de kaas**. Dek elke belegde wrap af met een 2e wrap.



5. Maïscrema maken

Doe de **helft van de yoghurt** met de **maïs** en **1/2tl paprikapoeder** in een hoge (maat)beker. Pureer glad en breng de **crema** op smaak met peper en zout.



3. Quesadilla's bakken

Bak de **quesadilla's** 8-10min in de oven tot de **kaas** is gesmolten. Druk de **bovenste wrap** na 4min stevig aan, zodat de **kaas** de **wraps** kan vastlijmen.



6. Quesadilla's snijden

Snijd de **quesadilla's** in punten. Serveer ze met de **salade**, **maïscrema** en de **limoenpartjes** om erover uit te knippen.