



Champignonquesadilla's met maïsdip en avocado-tomatensalade



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 champignons
- 1 rode ui
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1x wraps¹
- 1 zakje geraspte jong belegen en oude kaas⁷
- 1 tomaat
- 1 avocado
- 1 limoen
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 blik maïs

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- grote koekenpan
- bakplaat met bakpapier
- 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 813kcal, vet 42.2g, koolhydraten 80.2g, eiwit 32.5g



1. Champignons bakken

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **champignons** in plakjes. Pel de **ui**, snijd **3/4e** in dunne ringen en hak de **rest** fijn. Verhit een grote koekenpan met 1el olie op hoog vuur. Bak de **champignons** en **uieren** 3-4min. Breng op smaak met **1/2tl paprikapoeder** en een snuf zout en peper.



4. Salade maken

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**, **gehakke ui**, 1/4tl zout en een snuf peper in een kom en pers er **1-2 limoenpartjes** boven uit. 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 **champignons** erover en bestrooi dan met de **rest van de kaas**. Dek elke belegde wrap af met een **2e wrap**.



5. Maïsdip maken

Doe de **helft van de yoghurt** met **1/3e van de maïs** en **1/2tl paprikapoeder** in een hoge (maat)beker. Pureer glad en breng de **dip** op smaak met peper en zout. Gebruik de **rest van de maïs** voor een ander recept.



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** en **maïsdip**. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.