



Quesadilla's met tomaten en maïs

met cashewdip, guacamole en salade



ca. 25min



2 personen

Deze snelle quesadilla's met maïs en tomaat staan snel op tafel. En in plaats van kaas, maak je een veganistische vulling. Daarvoor pureer je cashewnoten, edelgistsvlokken en gekookte wortels tot een romige dip. Je eet er natuurlijk guacamole bij.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1 zakje zoet paprikapoeder
- 1 blik maïs
- 2 tomaten
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 1 bakje guacamole
- 1x wraps ¹
- 1x babyromanasla
- 1 rode paprika
- 1 flesje sherryazijn ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- staafmixer
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Je kunt de rest van de wraps gebruiken om chips van te maken. Hussel ze om met olie en een snuf zout en rooster ca. 8min op 180°C in de oven.

Allergenen

gluten (1), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 791kcal, vet 39.5g, koolhydraten 86.5g, eiwit 22.7g



1. Cashewdip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 190°C. Schil of schrob de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan in stukjes. Pel de **knoflook**. Doe de **wortel** en **knoflook** in een kleine kookpan met de **cashewnoten**, **1tl paprikapoeder**, een snuf zout en 200ml water. Breng aan de kook, draai het vuur middelhoog en kook 5-7min, tot de **wortel** zacht is.



4. Quesadilla's bakken

Leg **2 wraps** op 2 bakplaten met bakpapier en bestrijk ze elk met **1el cashewdip**. Beleg met de **tomaat** en de **helft van de maïs**. Bestrijk de **rest van de wraps** elk met **1el cashewdip** en leg ze op de **wraps** op de bakplaat. Bak de **quesadilla's** in 8-10min gaar en knapperig in de oven (**zie tip, links**).



2. Vulling maken

Giet de **helft van de maïs** (of meer bij grote trek) af. Snijd de **tomaten** in dunne schijfjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes.



5. Salade maken

Verwijder de stronken en snijd de **sla** in hapklare stukjes. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 2el azijn en een snuf zout, peper en suiker. Hussel om met de **sla**, **paprika** en de **rest van de maïs**.



3. Dip pureren

Neem de pan van het vuur en pureer de inhoud met een staafmixer tot een romige **dip**. Proef en breng op smaak met de **edelgistsvlokken**, de **rest van het paprikapoeder**, zout en peper.



6. Serveren

Snijd de **quesadilla's** in vieren en serveer met de **salade**, **guacamole** en de **rest van de cashewdip**.