
Prei-gehaktquesadilla's

met frisse dip en wortelsalade



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- prei
- wraps ¹
- rundergehakt
- geraspte jong belegen kaas ⁷
- courgette
- zure room ⁷
- limoen
- wortel
- verse gember

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- dunschiller of kaasschaaf
- fijne keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

De kern van de courgette kun je in plakjes snijden en opbakken of in een soep verwerken.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



Snijd de **prei** in de lengte doormidden en vervolgens in dunne reepjes. Was de **preireepjes** grondig in een zeef. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Schil en rasp de **gember** fijn.



Meng de **zure room** met **1/2tl limoenrasp** en **1el limoensap** in een kommetje en zet koel opzij tot aan het serveren.



Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan en bak de **prei** met een snuf zout 3-4min totdat de **reepjes** zachter zijn. Voeg dan het **gehakt** toe en bak nog eens 5-6min totdat het **gehakt** gaar is. Proef en breng het **gehaktmengsel** op smaak met meer peper en zout.



Maak een **dressing** door 2-3el olijfolie, **1-2el limoensap**, **1tl gemberrasp** met 1tl suiker en een suf zout en peper in een kommetje te mengen. Proef en voeg voor een sterkere smaak nog meer **gember** toe.



Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne linten van de **wortels** te schaven. Draai de **wortels** telkens na elke haal. Schaaf ook dunne linten van de **courgettes**, stop hier bij de kern (**zie tip, links**). Meng de **groentelinten** in een kom met de **dressing**.



Beleg de **wraps** elk voor de helft met het **gehaktmengsel** en bestrooi ze met de **geraspte kaas**. Vouw de **wraps** dubbel. Veeg de gebruikte koekenpan schoon en verhit hem op middelhoog vuur. Gebruik evt. een tweede pan. Bak de **quesadilla's** in 2min per zijde goudbruin en tot de **kaas** is gesmolten. Snijd in punten en serveer met de **salade** en **dip** ernaast.