

Mexicaanse quesadilla's

met pikante tomatensalsa en bonen



20-30min



Voor 3-4 personen

Een Spaanstalig spreekwoord luidt: "panza llena, corazón contenta" - ofwel: is je buik vol, dan is het hart tevreden. En deze heerlijke quesadilla's passen perfect in dit straatje, want met die lekker pittige tomatensalsa zet je zo een hit op tafel. Overigens hebben we het Mexicaanse broertje van de tosti niet alleen gevuld met kaas, maar ook met geraspte courgette. Voor net een beetje extra bi...

Wat je van ons krijgt

- geraspte kaas ⁷
- groene paprika
- kidneybonen
- rode ui
- verse peterselie
- Spices Rodriguez's Chili con Carne spices
- tarwetortilla's ¹
- gele courgette
- tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- staafmixer
- zeef

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

Kooktip

Mocht je wat van de vulling overhouden, dan maak je daar met 2-3 losgeklopte eieren een lekkere omelet van.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 720kcal, vet 30.4g, koolhydraten 72.0g, eiwit 32.7g



1. Salsa maken

Snijd de **tomaten** in vieren. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Doe de **tomaten, helft van de ui**, 2el olijfolie en een flinke snuf zout in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer fijn. Roer **chili con carne spice mix** naar wens door de **salsa**: begin met een mespuntje, proef en voeg evt. meer toe. Zet de **salsa** tot aan het serveren koud.



4. Quesadilla's vullen

Meng de **rest van de ui** met de **geraspte kaas, achtergehouden peterselie** en **courgetterasp**. Breng de **vulling** op smaak met peper en zout. Haal de **tarwetortilla's** voorzichtig uit elkaar en verdeel de **vulling** over het midden van **4 tortilla's**, houd 2cm van de rand vrij. Dek met de **andere tortilla's** af (**zie kooktip, links**).



2. Courgette raspen

Snijd de stronken van de **courgettes** en rasp grof. Doe de **rasp** in een zeef en druk zo veel mogelijk overtollig vocht eruit. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn.



5. Quesadilla's bakken

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en bak **1 quesadilla** 3-4min op een kant. De **kaas** moet smelten, maar niet uit de **quesadilla** lopen. Zet indien nodig het vuur iets lager. Keer de **quesadilla** om en bak nog 2-3min op de andere kant en herhaal met de **andere quesadilla's**. Tip: je kunt evt. twee koekenpannen gebruiken om de **quesadilla's** te bakken.



3. Bonensalade maken

Giet de **kidneybonen** in een zeef af en spoel schoon onder de koude kraan. Halveer de **paprika**, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd in 1cm grote blokjes. Houd **1el gehakte peterselie** apart en maak een **dressing** van de **rest van de peterselie**, 2-3el azijn, 2el olijfolie, zout en peper. Meng de **bonen** en **paprika** met de **dressing** en laat tot het serveren staan.



6. Quesadilla's serveren

Snijd de **quesadilla's** in vier gelijke stukken en serveer met de **salade** en de **salsa**.