
Supersnelle quesadilla's

met zwarte bonen en appel-koolsalade



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- rode & gele paprikareepjes
- Rodriguez's chili con carne spice mix
- verse groentemix: rodekool, wortel & bosui
- appel
- wraps ¹
- geraspte jong belegen ⁷
- zwarte bonen
- limoen
- verse koriander
- ui

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- fijne keukenrasp
- zeef

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



1. Ingrediënten voorbereiden

Giet de **bonen** af in een zeef, spoel ze om met water en laat ze uitlekken. Pluk de **korianderblaadjes** en hak ze grof. Hak de **koriandersteeltjes** fijn en houd apart van de **blaadjes**. Pel en hak de **ui** fijn.



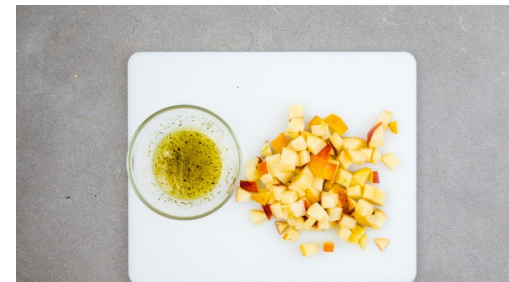
4. Quesadilla's bakken

Leg in elke koekenpan **één quesadilla** en bak ca. 2min. Draai de **quesadilla's** voorzichtig om en bak in nog eens ca. 2min goudbruin aan de andere kant totdat de **kaas** is gesmolten. Herhaal met de **rest van de quesadilla's**. Haal uit de pan en houd warm tot aan het serveren.



2. Bonenvulling maken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **koriandersteeltjes** 1min. Hak de **paprikareepjes** in stukjes en voeg ze met de **zwarte bonen, chili con carne spice mix, 3el water** en 1/4tl zout toe en roerbak 3-5min tot de **bonen** zijn en de **paprika** gaar. Prak **1/3e van de bonen** met een vork grof.



5. Dressing maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng **1-2el limoensap** met **1tl limoenrasp, 1el azijn, 1el olijfolie, de gehakte korianderblaadjes, een snuf zout** en peper. Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in kleine blokjes.



3. Quesadilla's vullen

Leg **4 wraps** op een schoon werk- of keukenblad en verdeel de **bonenvulling** gelijkmatig over de **wraps**. Bestrooi met de **geraspte kaas** en dek **elke belegde wrap** af met een **2e wrap**. Veeg de zojuist gebruikte koekenpan schoon met keukenpapier. Verhit de koekenpan samen met een 2e grote koekenpan op middelhoog vuur.



6. Slaw maken

Meng de **verse groentemix** met de **dressing** en **appel**, gebruik hiervoor evt. je handen om de **groenten** te husselen. Proef en breng de **slaw** evt. op smaak met meer zout, suiker en/of peper. Snijd de **quesadilla's** in punten en serveer met de **slaw**.