



QUESADILLA MET GROENTEN EN CHEDDAR

met limoenmayonaise en salade



Italiaanse groentemix *



Limoen



Bruine tortilla



Geraspte cheddar *



Mayonaise *



Gerookt paprikapoeder



Gemengde sla *

Totaal voor 2 personen:
20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Quesadilla's komen oorspronkelijk uit Mexico waar tortilla's in allerlei soorten en smaken gegeten worden. Een quesadilla bestaat uit twee tortilla's met gesmolten kaas en groenten, vlees of vis ertussen. Vandaag maak je zelf een frisse limoenmayonaise als dip bij de quesadilla. Laat je ons weten of het in de smaak valt?

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN:

Wok, koekenpan met deksel, kleine kom en een saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **quesadilla met groenten en cheddar**.



1 GROENTEN WOKKEN

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok op hoog vuur en roerbak de **groentemix** 6 - 7 minuten met peper en zout. Pers ondertussen het sap van de **limoen** uit.
- Verhit een koekenpan met 1 tl olijfolie per **tortilla** en leg één **tortilla** in de pan. Verdeel er de gewokte groenten over en bestrooi met de **gerasppte cheddar** ★.



3 SAUSJE MAKEN

- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met ¾ tl van het limoensap per persoon en een snufje gerookt **paprikapoeder**.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de zwarte balsamicoazijn, peper en zout tot een dressing. Voeg de **gemengde sla** toe en schep goed om.



2 TORTILLA BELEGGEN

- Bedek de pan met een deksel totdat de kaas is gesmolten. Bedek de bovenkant van de quesadilla met een andere **tortilla** en draai voorzichtig om ★★.
- Bak de andere kant nu krokant en goudbruin in 3 - 4 minuten op middelmatig vuur. Herhaal deze stap voor alle tortilla's of bak met meerdere pannen tegelijk.



4 SERVEREN

- Snijd de quesadilla in puntjes en verdeel over de borden. Serveer met de salade en de limoenmayonaise om te dippen.

★**TIP:** Ben je met meerdere personen? Maak dan niet gelijk alle cheddar op, maar verdeel het over het aantal quesadilla's.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Italiaanse groentemix (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bruine tortilla (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Geraspte cheddar (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	1	1	1	2	2
Gemengde sla (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (tl)	1	1	2	2	3	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3393 / 811	904 / 182
Vetten (g)	56	13
Waarvan verzadigd (g)	14,0	3,3
Koolhydraten (g)	50	12
Waarvan suikers (g)	12,1	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	5
Zout (g)	1,6	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

★★**TIP:** De quesadilla's gemakkelijk omdraaien? Leg een bord omgekeerd op de quesadilla en houd het bord vast. Draai de pan om, zodat de quesadilla op het bord belandt. Leg de quesadilla weer in de pan.

***WEETJE:** Wist je dat dit gerecht ongeveer ½ van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels bevat? Dat komt vooral door de grote hoeveelheid groente en de bruine tortilla's.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-medialkanalen.

   #HelloFresh