



QUESADILLA MET GROENTEN EN CHEDDAR

Met limoenmayonaise en salade



CHEDDAR

Deze kaas heeft zijn naam te danken aan het Engelse dorpje Cheddar. Deze harde kaas is tegenwoordig zo populair dat het de meest geproduceerde kaas ter wereld is.



Groentemix: rode paprika, prei, gele peen & courgette *



Witte tortilla



Cheddar, geraspt *



Limoen



Mayonaise *



Gerookt paprikapoeder



Gemengde sla *

Totaal: 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.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Wok, bakplaat met bakpapier, kleine kom en saladekom.
Laten we beginnen met het koken van de knapperige quesadilla met cheddar.



1 VOORBEREIDEN

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Verhit de zonnebloemolie in een wok op hoog vuur en roerbak de **groentemix** 6 – 7 minuten met peper en zout.
- Vet 1 zijde van de helft van de **tortilla's** in met olijfolie en leg met de ingevette zijde naar beneden op een bakplaat met bakpapier.



3 MAYONAISE EN SALADE MENGEN

- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met $\frac{3}{4}$ tl **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'S BELEGGEN

- Verdeel de gewokte **groenten** over de **tortilla** en bestrooi met de **geraspte cheddar**.
- Leg de overige **tortilla** op de **groenten**, druk een beetje aan en vet de bovenkant in met olijfolie.
- Bak de **quesadilla** in 5 – 7 minuten knapperig in de oven.
- Pers ondertussen de helft van de **limoen** uit en snijd de andere helft in parten.



4 SERVEREN

- Snijd de **quesadilla** in puntjes en verdeel over de borden.
- Serveer met een partje **limoen** en met de **limoenmayonaise** om te dippen.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groentemix: rode paprika, prei, gele peen & courgette (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Witte tortilla (st) 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Cheddar, geraspt (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Limoen (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	1	1	1	1	1
Gemengde sla (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen*						
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie*	voor het invetten					
Extra vierge olijfolie* (el)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3996 / 955	949 / 227
Vetten (g)	63	15
Waarvan verzadigd (g)	19,0	4,5
Koolhydraten (g)	72	17
Waarvan suikers (g)	8,0	1,9
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	0,5	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).