



320 gram
groenten per
portie *

Quick quesadilla met champignons

witte kool en kaas

Dit gerecht staat lekker snel op tafel. Eerst een heerlijke hoeveelheid groente bakken, Mexicaanse kruiden, kaas en wraps erover en je bent klaar. Past niet alles op je wrap? Serveer de rest van de groente eraast. Voor de snelle Jelle moet 15 minuten ook haalbaar zijn.

20 min | 635 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kastanjechampignons	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomaat	<i>st</i>	1	2	3	4
Groene peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Witte kool, gesneden	<i>g</i>	100	200	300	400
Mexicaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Tortilla wraps	<i>st</i>	2	4	6	8
Geraspte kaas	<i>g</i>	40	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel de ui en snijd in ringen. Pel en en snipper de knoflook. Veeë de champignons schoon en snijd in kwarten. Was de tomaat en snijd klein. Snijd de groene peper klein.
2. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de ui, knoflook en gesneden witte kool 2-3 minuten op een hoog vuur. Voeg de champignons en tomaten toe bak nog eens 3-4 minuten. Voeg een scheutje water toe en breng op smaak met de Mexicaanse kruiden, zout en peper. Voeg de groene peper toe als je van pittig houdt, je kunt dit ook apart op tafel serveren.
3. Verwarm een andere bakpan en leg een wrap erin. Beleg met een schep groente en geraspte kaas en daarbovenop weer een wrap. Laat de kaas rustig smelten. Draai de quesadilla om en bak de andere kant ook bruin.

Tip: Voor nog meer gemak kun je ervoor kiezen om de quesadilla's in de oven te bakken. Je kunt een deel van de kool ook gebruiken om er een koolsla van te maken en die apart te serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

