

Quesadilla de Frijoles

met zuurkool en kaas

Een quesadilla de frijoles is een Mexicaanse quesadilla gevuld met gesmolten kaas en (zwarte) bonen. Erbij lekkere zuurkool van onze huisleverancier Kramer. De kool wordt op natuurlijke wijze gefermenteerd. Met liefde voor het vak maken ze natuurlijke zuurkoolproducten die passen bij zowel traditionele als moderne gerechten.

25 min | 910 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
Ui	st	0.5	1	2	2
Groene paprika	st	0.5	1	2	2
Tomaat	g	150	300	450	600
Zuurkool	g	125	250	350	500
Zwarte bonen	g	100	200	300	390
Komijnzaad	tl	0.5	1	1.5	2
Tortilla wraps	st	2	4	6	8
Geraspte kaas	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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 en snipper de ui. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de tomaat en snijd klein. Spoel de zuurkool in een zeef onder de koude kraan om overtollig zout te verwijderen en knijp goed droog. Giet de bonen af en laat uitlekken. Prak de bonen en een scheutje water met een vork of stamper tot een grove pasta.
2. Verhit de olie in een bakpan en fruit de ui, paprika en komijnzaad 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de tomaat toe en bak nog een paar minuten mee. Breng op smaak met paprikapoeder en een snuf peper.
3. Leg de tortilla's klaar en besmeer ze met de bonenpasta. Verdeel het groentemengsel, de uitgelekte zuurkool en de kaas over één helft van de tortilla's. Vouw de tortilla's dicht tot een halve maan en druk zachtjes aan.
4. Veeg de bakpan schoon (of pak een nieuwe pan) en verwarm op middelhoog vuur. Bak de tortilla's aan beide kanten goudbruin. Keer ze elke 2 minuten om tot ze knapperig zijn en de kaas goed gesmolten is. Herhaal dit voor alle tortilla's.

Tip: Hou je van pittig? Voeg dan wat cayennepeper, chilivlokken of een fijngesneden verse peper toe aan het groentemengsel. Tip van chef Freya: Je kunt ook de zuurkool eerst kort koken in schoon water, dan haal je het hele zure (en zoute) ervan af.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief