



Easy quesadilla

met spinazie en (veel!) kaas

Vandaag staan er lekkere quesadilla's op het menu. Een quesadilla bestaat uit twee tortilla's met ertussen een lekkere vulling en wordt ook wel Mexicaanse pannenkoek of Mexicaanse tosti genoemd. Je kunt eindeloos variëren met de vulling: van peulvruchten, tomaat, paprika, kaas ... Vandaag maken we quesadilla met spinazie, maïs, zure room en lekker veel kaas.

20 min | 652 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Trostomaten	<i>g</i>	150	300	400	600
Mais	<i>g</i>	100	200	340	340
Spinazie	<i>g</i>	100	200	300	400
Tortillawraps	<i>st</i>	2	4	6	8
Zure room	<i>ml</i>	35	65	100	125
Geraspte kaas	<i>g</i>	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Komijnpoeder	<i>tl</i>	1	1	2	2
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	2	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 de ui en snijd in flinterdunne ringen. Was de tomaat en snijd klein. Spoel de maïs in een zeef onder de kraan. Was de spinazie, laat heel goed uitlekken en snijd klein.
2. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui en tomaat 5 minuutjes op een middelhoog vuur. Voeg de spinazie en maïs toe en breng op smaak met komijnpoeder, paprikapoeder, zout en (chili)peper. Laat de spinazie onafgedekt tot de helft slinken. Laat het geheel een beetje uitlekken als er veel vocht is.
3. Smeer op de helft van de tortilla's de zure room. Beleg de ander helft van de tortilla's met de vulling. Strooi de kaas erover en leg beide helften op elkaar.
4. Verwarm een droge bakpan (of gebruik 2 bakpannen) en bak op een laag vuur totdat de kaas is gesmolten. Draai de quesadilla's halverwege voorzichtig om en bak ook de andere kant. Snijd de quesadilla's in punten.

Tip: Je kunt de quesadilla ook klaarmaken in de oven in plaats van in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

