

Quesadilla met tomatensalsa



Ingrediënten voor 4 personen:

Quesadilla' s:

- 1 courgette
- 1 zoete rode paprika
- 2 rode uien
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 teentje knoflook
- optioneel: 200g kippenblokjes
- 400 g (= 1 blik) tomatenblokjes
- 1 avocado
- 150 g (= 1 klein blikje) maïs
- ½ limoen
- peper & zout
- optioneel: handvol koriander
- 4 volkoren wraps (of groentenwraps)
- peper & zout
- 80 g geraspte kaas (20+ of 30+)

Tomatensalsa:

- 3 tomaten
- ½ rode ui
- optioneel: 1 kleine rode chilipeper
- 1,5 eetlepel olijfolie
- peper & zout
- 1 à 2 limoenen
- optioneel: enkele muntblaadjes



Bereidingswijze

Quesadilla' s:

- Snijd de courgette in kleine blokjes.
- Schil de zoete paprika en snijd deze vervolgens ook in blokjes.
- Versnipper de ui. Verwarm de olie in een antikleefpan en voeg hier de ui aan toe. Pers de look hierbij.
- Niet in een vegetarische mood? Voeg vervolgens de kippenblokjes toe en bak deze gedurende 5 minuten. Deze stap kan gerust weggelaten worden.
- Voeg nadien ook de courgette- en paprikablokjes toe. Laat een aantal minuten bakken en roer af en toe om.

- Halveer ondertussen de avocado, verwijder de pit en prak het vruchtvlees. Voeg hier het limoensap aan toe en kruid af met peper en zout.
- Voeg vervolgens de tomatenblokjes en de maïs toe aan de groenten in de pan en laat verder sudderen. Blijf af en toe roeren en kruid verder af naar smaak met peper, zout en eventueel de grofgehakte koriander.
- Verdeel de avocado en de helft van de kaas over de twee wraps. Verdeel hierover het groentemengsel en werk dit af met de rest van de kaas. Dek de wraps af met de andere twee wraps.
- Bak de quesadilla's in een contactgrill of in een antikleefpan ongeveer 2 à 3 minuten aan elke zijde op een middelhoog vuur. In een contactgrill hoeven ze niet omgedraaid te worden.

Voor de tomatensalsa:

- Snijd de tomaten in vier, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
 - Maak de tomatensalsa eventueel pikanter door er het fijngesneden pepertje aan toe te voegen (gebruik hierbij best de pitjes niet).
 - Voeg hierbij de olijfolie en het limoensap, kruid af naar smaak.
 - Werk eventueel af met enkele muntblaadjes.
- Serveer de quesadilla's samen met de tomatensalsa. Smakelijk!

Tip

- Wil de smaak van rode ui minder scherp maken, week de gesneden ui eventjes in kokend water en laat even staan. Spoel ze af met koud water en gebruik de ui verder in je gerecht.
- Leer spelen met de vulling in de quesadilla. Gebruik bijvoorbeeld eens tonijn of gerookte zalm i.p.v. kip. Voeg spinazie toe i.p.v. courgette en gebruik mozzarella of geitenkaas i.p.v. 'gewone' geraspte kaas. Er zijn eindeloze variaties.

Bron

- geïnspireerd op een recept van www.healthyhabits.be