



# QUESADILA'S MET FRISSE YOGHURTSAUS

met verse groene kruiden en een frisse salade



Rode ui



Knoflookteen



Tomaat \*



Feta \*



Mais



Cherrytomaten \*



Verse koriander, krulpeterselie en munt \*



Spinazie \*



Bruine tortilla



Volle yoghurt \*

Totaal voor 2 personen:  
30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Calorie focus

Eet binnen 3 dagen

Quesadilla's komen oorspronkelijk uit Mexico waar tortilla's in allerlei soorten en smaken gegeten worden. Een quesadilla bestaat uit een tortilla met gesmolten kaas, groenten en vlees of vis ertussen. Vandaag maak je zelf een frisse yoghurtsaus als dip bij de quesadilla. Comfort food op z'n best!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Koekenpan, saladekom, bakplaat of ovenrooster met bakpapier en kleine kom.  
Laten we beginnen met het koken van de **quesadilla's met frisse yoghurtsaus**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **rode ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** in plakken. Verkrummel de **feta** en laat de **mais** uitlekken.



## 2 SALADE MAKEN

Halveer de **cherrytomaten** en snijd de verse **bladpeterselie**, **koriander** en **munt** fijn. Meng de **cherrytomaten** in een saladekom met de helft van de **spinazie**, 1 tl extra vierge olijfolie per persoon, 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon en de helft van de verse **kruidenten**. Bewaar apart.



## 3 UI EN KNOFLOOK BAKKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak de **ui** en **knoflook** 2 minuten op middelmatig vuur. Zet daarna het vuur uit.



## 4 TORTILLA'S BELEGGEN

Beleg elke **tortilla** met een beetje **ui** en **knoflook**, **feta** en 1 el **mais**. Breng op smaak met peper en zout, leg er vervolgens een beetje **spinazie** op en eindig met 2 plakken **tomaat**. Vouw de **tortilla's** dubbel en druk ze langs de randen goed plat. Leg de tortilla's op een ovenrooster of bakplaat met bakpapier ★ en bak 8 – 10 minuten in de oven.



## 5 YOGHURTSAUS MAKEN

Meng ondertussen in een kleine kom de **volle yoghurt** met de overige verse **kruidenten** en breng op smaak met peper en eventueel zout.



## 6 SERVEREN

Snijd elke quesadilla in 3 punten en serveer met de salade en yoghurtsaus.

★**TIP:** Om de quesadilla's gemakkelijk van het aanrechtblad naar een ovenrooster of bakplaat te verplaatsen, kun je gebruik maken van een (houten) spatel.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Mais uit blik (el)	2	4	6	8	10	12
Cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse koriander, krulpeterselie en munt (g) *	5	10	15	20	25	30
Spinazie (g) 23) *	75	150	225	300	375	450
Bruine tortilla (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2471 / 591	469 / 112
Vet totaal (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,7
Koolhydraten (g)	59	11
Waarvan suikers (g)	18,1	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	1,8	0,3

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

\***WEETJE:** Wist je dat dit gerecht niet alleen laag is in calorieën, maar ook boordevol groente zit? Ook bevat het door de spinazie en tomaten veel vezels, vitamines en mineralen.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

