



WIJNBOX

Masan blanc

Bij een groene groente als spinazie is het lekker om een fruitige wijn met eveneens groene tonen zoals limoen en appel te schenken.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 33
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Quesadilla's met spinazie, tomaat en kruidenkaas

Met zelfgemaakte volkoren pannenkoeken

Quesadilla's zijn met kaas gevulde en gegrilde tortilla's, een populair gerecht in Mexico. In plaats van tortilla's bak jij zelf volkoren pannenkoeken. Je vult ze met spinazie, tomaat en Hollandse Goudse kruidenkaas. Een universeel gerecht dus!



35-40 min



veel handelingen



eet binnen 3 dagen



vegetarisch



kindvriendelijk

bewaar in de koelkast



Vrije-uitloepi



Halfvolle melk



Spinazie



Kruidenkaas



Ui



Tomaat



Volkoren pannenkoekenmix



Paprikapoeder

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Volkoren pannenkoekenmix (g) 1) 15)	100	200	300	400	500	600
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitloopei 3)	1	2	3	4	5	6
Halfvolle melk (ml) 7) 15)	250	500	750	1000	1250	1500
Spinazie 15)	150	300	450	600	750	900
Kruidenkaas (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)*	½	½	1	1	1	1
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
7) Melk/lactose **15)** Kan sporen bevatten van gluten, soja, selderij en lupine

Benodigdheden

Kom, garde, koekenpan

Voedingswaarden 835 kcal | 48 g eiwit | 48 g koolhydraten | 35 g vet, waarvan 18 g verzadigd | 16 g vezels



- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de ui en snijd de tomaat in dunne plakken.
- 2 Voeg de pannenkoekenmix, helft van het paprikapoeder, ei en melk toe aan een kom en klop met een garde tot een glad beslag.
- 3 Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de ui, spinazie en overige paprikapoeder 5 minuten op middelmatig vuur en breng op smaak met peper en zout. Doe in een vergiet en laat uitlekken.
- 4 Reken 2 pannenkoeken per persoon. Smelt ¼ el roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Schenk vervolgens een grote lepel van het beslag in de pan en bak de pannenkoek in 2 – 3 minuten aan de ene kant goudbruin. Keer om met behulp van een groot bord en bak de andere kant nog 2 minuten. Herhaal deze handeling tot al het beslag op is.
- 5 Beleg de helft van de pannenkoeken met tomaat, spinazie en kruidenkaas. Vouw de pannenkoek dicht en bestrooi met extra kruidenkaas. Bak de pannenkoeken 6 – 8 minuten in de oven, tot de kaas gesmolten is.
- 6 Schep met een spatel de quesadilla's op de borden.

Tip! Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Beleg dan 1 pannenkoek en eet de overige groenten en kaas er als salade naast. Bewaar de 2e pannenkoek in de koelkast en eet die de volgende dag als ontbijt.

Het geheim van de perfect gebakken pannenkoek is een gloeiendhete pan. Laat de koekenpan dus goed opwarmen voor je de eerste pannenkoek bakt en voeg een scheutje zonnebloemolie toe aan je beslag.