1A+1B Vlees

Quesadilla met tartaar, paprika en tomaat

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

1. Meng de tartaar met de knoflook, rode peper, tomaat, ¼ van de paprika en de kruiden. Besmeer één wrap met de smeerkaas en de ander met een theelepel olijfolie en het tartaarmengsel. Verdeel de bosui eroverheen en bedek met de wrap met smeerkaas. Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en bak de wraps om en om totdat de tartaar gaar is. Snijd de wrap in vieren en serveer met de rest van de groene paprika.

Ingrediënten

- [ ] 2 PS. food & lifestyle wraps
- [ ] 80 g tartaar
- [ ] 5 tl smeerkaas 15+
- [ ] 1 tomaat in kleine stukjes, zaadjes verwijderd
- [ ] 1 groene paprika in stukjes
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] ½ bosui, fijngesneden
- [ ] 3 tl olijfolie
- [ ] ¼ rode peper, heel fijngehakt
- [ ] 1 tl paprikapoeder
- [ ] ½ tl knoflookpoeder
- [ ] ½ tl komijn
- [ ] Snuf cayennepeper
- [ ] Zout en peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**288 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**15 g**
Eiwit	**25 g**