



KOKEN MET EEN BUDGET

Quesadilla's met roerei

ONTBIJT

🕒 25 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

-  4 middelgrote wraps of super soft medium tortilla oat wraps
-  3 eieren
-  1 scheut melk
-  75 g spinazie
-  50 g geraspte kaas
-  snuf peper en zout
-  1 rode paprika
-  Griekse yoghurt of zure room om erbij te serveren

MATERIAAL: grillpan of een droge koekenpan

ZO MAAK JE HET:

1. Klop de eieren los in een kom met de melk en een snuf peper en zout.
2. Hak de paprika in kleine blokjes.
3. Verhit een koekenpan met een beetje olie of boter en bak de paprika een paar minuutjes.
4. Giet het eimengsel erbij en laat iets stollen en schep met een spatel door elkaar tot een roerei.
5. Bak het ei niet te lang anders wordt het droog.
6. Neem een wrap en beleg met wat spinazie.
7. Schep wat van het eimengsel erop en bestrooi met kaas.
8. Dek af met de andere wrap.
9. Verhit een grillpan of een droge koekenpan.
10. Leg hier de belegde wrap in en bak aan beide kanten mooi lichtbruin en tot de kaas gesmolten is.
11. Dit duurt ca. 4 á 5 minuutjes.
12. Snijd de quesadilla in vieren en serveer eventueel met wat Griekse yoghurt of zure room.

TIP: Kies voor volkoren wraps voor een verantwoorde versie.

Bron: leukerecepten.nl

