

Boodschappenlijstje

Hoestuin maaltje

Mexicaanse tosti's met uiige dip

44 miljoen mini-moestuintjes gaf Albert Heijn weg. Maar wat moet je met al die bossen peterselie en bergen radijs? Simpel: een #moestuinmaaltje maken!

Alle #moestuinmaaltjes op een rij: www.dianavanewijk.nl
Meer slimme kweekweetjes: www.meriambeek.nl
Prachtige printables groenten: www.letterhand.com

Recept 8/20, 28 mei 2015 | #moestuinmaaltje

Mexicaanse tosti's met uiige dip

Ingrediënten (voor 4 personen)

- Quesadilla's (ofwel: Mexicaanse tosti's)
- 8 tortilla's
- 300 gr geraspte kaas
- evt een paar el creme fraiche
- 4 lente uijes, gesneden (meer of minder naar eigen smaak)
- 2 el gesneden koriander
- evt ½ rode peper of jalapenopeper, fijngesneden (als je van pitting houdt)
- Tomaten-salsa
- 4-6 rijpe tomaten
- 4 lente ui (meer of minder naar eigen smaak)
- 2 teenjes knoflook, fijn geperst
- 1 rode chilipeper, fijn gesneden
- handvol koriander, fijn gesneden
- 1 limoen, uitgeperst
- zout, peper en suiker

Bereidingswijze

Tomatensalsa

• Snij de tomaten in kleine blokjes en hak ze nog eens extra fijn • Snij de lente ui in dunne ringetjes • Meng ze samen met de andere ingrediënten voor de salsa door elkaar, breng op smaak met zout, peper en een klein beetje suiker.

Quesadilla's (ofwel: Mexicaanse tosti's)

• Verwarm een koekenpan (met antiaanbaklaag) op een halfhooog vuur • Bestrooi een tortilla met geraspte kaas (laat het randje vrij) • Strooi wat lente ui en evt. groene peper over de kaas, leg er een tortilla bovenop • Leg in de pan en bak tot de kaas begint te smelten en de tortilla mooi bruin is • Draai voorzichtig om, bak verder tot de kaas gesmolten is, en de andere kant ook mooi bruin • Haal uit de pan, snij de quesadilla in punten en leg ze op een bord • Bak de andere tortilla's ook zo • Serveer met de tomaten-salsa, en evt. een klodder zure room • Met een resje tortilla's uit de vriezer kun je gelijk aan de slag, ideaal voor restverwerking. Ook heel erg lekker met andere groenten ertussen, bv een resje (roergebakken) spinazie of een paar plakjes gegrilde courgette of aubergine.

Kweekweetjes

1. wat

Lente ui, ook wel bosui genoemd, afhankelijk van het moment van oogsten (in de lente, of later...), of pijp-ajuin (in Vlaanderen).

2. weten

Lente ui is supergezond, vol vitamines en mineralen.

Het zorgt voor een verhoogde weerstand (heel handig in kil voorjaar als deze), verbetert je

stofwisseling, en is ook goed voor je botten en tanden!

3. kweken

Lente ui kun je het beste in maart en april zaaien en kan vanaf juni tot september geoogst worden. Als je het uige aasnijdt of knijpt in het witte gedeelte en de rest laat zitten, groeit ie weer opnieuw uit tot een lente ui en kun je dus vaker oogsten. Deze truc werkt ook met uijes uit de winkel, snij ze af en plant het witte deel met de worteltjes weer opnieuw in de grond en hij groeit weer aan!