



Recept geschikt voor: 1 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳

Vorbereidingstijd: 0 min | **Bereidingstijd:** 30 min | **Totale bereiding:** 30 min

Bertyn producten: Veggie Protein Bloc - Tarwe

Bron: bertyn.eu | Chef: [Chantal Voets](#) | © Chantal Voets

Quesadilla met gegrilde courgette en manitoba seitan

Ingrediënten

- 1 kleine courgette
- 2 wrap tortilla's
- 1 volle lepel olijventapenaden of rode pesto
- 1 kleine tomaat
- 1 bol mozzarella of 50 g geraspte belegen kaas
- een snufje chilipeper of Orac Botanico mix spicy (Amanprana)
- extra virgin olijfolie, Verde Salud (Amanprana)
- 1 Veggie Protein Bloc - Tarwe
- Fleur de sel (Amanprana)

Bereiding

Zo maak je een quesadilla van je tortilla ...

1. Snijd 1 kleine courgette in de lengte in dunne plakken.
2. Bestrooi ze met een beetje Fleur de sel, bestrijk ze met olie en grill ze in een hete grillpan in een paar minuutjes gaar en goudbruin.
3. Bestrijk de tortilla met een lepel tapenade of pesto naar keuze en leg er de gegrilde courgette op.
4. Snijd dunne plakjes van de blok seitan, braad deze even aan in de pan in een beetje olijfolie, en leg ze boven op de courgette.
5. Daarboven leg je dunne plakjes tomaat en bedek dit mengsel met een kaas naar keuze.
6. Nog een snuifje Orac Botanico mix spicy en leg dan de andere tortilla er op.
7. Vet de koekenpan in met een beetje olijfolie, die je vervolgens met een stukje keukenpapier verdeeld over de pan.
8. Zet deze op het vuur en bak de quesadilla in een paar minuutjes lichtbruin.
9. Keer hem met behulp van een bord of deksel om en bak ook de andere kant lichtbruin.
10. Snijd de quesadilla in 8 stukken.

Heerlijk bij een salade of als aperitiefhapje.