

Quesadilla van rundvlees en champignons

totale tijd **10 min.** 5 min. voorbereidingstijd 5 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

2.680 kJ / 640 kcal

Vetten: **29 g** Eiwitten: **34 g**

Koolhydraten: **55 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

200 g	gehakte tomaten uit blik
1	knoflookteen, fijngehakt
0,5	rode chilipeper, fijngehakt
2 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
1 el	plantaardige olie
3 el	suiker
3 el	rijstazijn
0,5	ui, gesnipperd
100 g	champignons
150 g	rundergehakt
2 g	gehakte koriander
2	tortilla's
100 g	geraspte kaas (bijv. Cheddar)

VOORBEREIDING

Stap 1

200 g gehakte tomaten uit blik - **1** knoflookteen, fijngehakt - **0,5** rode chilipeper, fijngehakt - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **3 el** suiker - **3 el** rijstazijn

Meng de tomaten uit blik, knoflook, rode chilipeper en Kikkoman Sojasaus. Giet het mengsel in een kleine steelpan. Voeg de suiker en azijn toe en laat onder regelmatig roeren op laag vuur koken tot de saus dikker wordt.

Stap 2

1 el plantaardige olie - **0,5** ui, gesnipperd - **100 g** champignons - **150 g** rundergehakt - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **2 g** gehakte koriander - **50 g** geraspte kaas (bijv. Cheddar)

Snijd de champignons fijn. Verhit de olie in een pan en fruit de gesnipperde ui 1-2 minuten. Voeg de gesneden champignons toe en bak nog 3 minuten. Roer het gehakt en de Kikkoman Sojasaus erdoor en bak tot het vlees bruin begint te worden. Voeg de gehakte koriander en 50 gram geraspte kaas toe, meng goed en zet apart.

Stap 3

2 tortilla's - **50 g** geraspte kaas (bijv. Cheddar)
Leg een tortilla in een droge pan. Verdeel de vulling over de ene helft, bestrooi met 50 g geraspte kaas en vouw de tortilla dan om – of, als je er twee gebruikt, bedek met de tweede tortilla. Bak aan beide kanten tot ze goudbruin en krokant zijn. Serveer met de pittige tomatensaus.