

Ham en kaas rolletjes

Een tortilla met passata, ham en mozzarella, strak opgerold en in rolletjes gesneden. In de pan met een deksel erop smelt de kaas bovenop terwijl de onderkant goudbruin bakt. **Vijf ingrediënten en één pan, voor als je zin hebt in iets dat naar afhaal smaakt.**

PORTIES	BAKKEN	OOK MOGELIJK	NIVEAU
1 portie	Pan met deksel	Airfryer of oven	Heel makkelijk

INGREDIËNTEN

- 1 high protein tortilla
- 60 g passata
- 50 g yorkham
- 60 g mozzarella in sneetjes
- 30 g geraspte mozzarella



Rol zo strak als je kan. Een losse rol valt bij het snijden uit elkaar, en dan bak je losse stukken ham in plaats van rolletjes.

BEREIDING

- Tortilla besmeren**
Smeer de **60 g** passata in een dunne, gelijkmatige laag uit over de tortilla. Hou de buitenste centimeter vrij, anders wordt de rand glibberig en krijg je hem straks niet dicht.
- Beleggen en oprollen**
Verdeel de yorkham en de mozzarellasneetjes over de tortilla en rol hem zo strak mogelijk op. Strak is hier het hele punt: een losse rol valt bij het snijden uit elkaar.
- In rolletjes snijden**
Snijd de rol in kleine rolletjes en zet ze rechtop in de pan, met de snijkant naar boven. Zo blijft de vulling zitten in plaats van eruit te lopen.
- Kaas erover**
Strooi de **30 g** geraspte mozzarella over de rolletjes. Die laag wordt straks de korst, dus wees niet zuinig met de bovenkant.
- Deksel erop en bakken**
Bak met het deksel op de pan tot de kaas volledig gesmolten en goudbruin is. Dat deksel is geen detail: het houdt de warmte vast zodat de bovenkant meesmelt, anders is de onderkant klaar voor de kaas iets doet.

PER
PORTIE

531 kcal
ENERGIE

42 g
EIWIT

26 g
KOOLHYDRATEN

26 g
VET