Quesadillas z serem, chili i pomidorem

Papryczka chili zawiera substancje odżywcze, które chronią przed nowotworami i innymi chorobami przewlekłymi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

6 dużych pszennych tortilli
1 duży pomidor, bez gniazd nasiennych, drobno pokrojony
120 g sera cheddar, grubo startego
100 g papryczek chili w occie, osączonych i posiekanych
1 łyżka świeżej kolendry, posiekanej
1/4 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz
tłuszcz w spreju, do smażenia

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 130°C. Ułożyć 3 tortille

na blacie. Rozłożyć na nich pomidory, ser, papryczkę chili. Posypać kolendrą, solą i pieprzem. Przykryć pozostałymi tortillami i delikatnie je docisnąć.

2) Spryskać tłuszczem dużą patelnię o nieprzywierającym dnie, rozgrzać na dość dużym ogniu. Smażyć każdy placek po 2 minuty z każdej strony, aż lekko się przyrumieni, a ser się rozpuści. Układać na blasze do pieczenia w ciepłym piekarniku, aby nie ostygły. Pokroić każdy placek na 4 trójkątne kawałki i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 410 kcal, 16 g białka, 12 g tłuszczów, 7 g tłuszczów nasyconych, 63 g węglowodanów, 3 g błonnika, 1,5 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock