

# Quesadillas

Nawet dzieci uwielbiają quesadillas! W tym daniu można eksperymentować z różnymi dodatkami, lecz nie należy przesadzać z ilością nadzienia, gdyż quesadillas powinny być dość cienkie, żeby się nie rozpadły.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

250 g sera cheddar  
3 cebulki dymki  
4 łyżki świeżej kolendry, posiekanej  
8 pszennych tortilli o średnicy 20 cm  
170 g meksykańskiej salsy pomidorowej

## PRZYGOTOWANIE:

1) Zetrzeć na tarce ser i przełożyć do miski. Drobno posiekać dymkę i wymieszać z serem i kolendrą. Położyć 4 tortille na blacie i równo rozłożyć nadzienie serowe. Przykryć drugą tortillą.

2) Rozgrzać patelnię na średnim ogniu i lekko ją natłuścić. Ostrożnie położyć tortillę na patelni i podgrzewać około 1 1/2 minuty, aż spód się przyrumieni, a ser zacznie się topić.

3) Przewrócić tortillę na drugą stronę i podgrzewać 1 1/2 minuty, a następnie przełożyć ją na deskę do krojenia. W taki sam sposób przygotować pozostałe.

4) Pokroić tortille w trójkąty i na wierzchu położyć sałkę.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 413 kcal, 20 g białka, 23 g tłuszczów (14 g NKT), 31 g węglowodanów (5 g cukrów), 5 g błonnika, 725 mg sodu