



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Quesadillas z mięsem mielonym i pęczakiem



Quesadillas z mięsem mielonym i pęczakiem

★★★★★(1)

🕒 40 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

680 kcal / 1 porcję (320 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 212.86 kcal 10.64%	🍲 Białko 12.90 g 25.8%	📦 Węglowod. 21.04 g 7.79%	🍷 Tłuszcze 8.97 g 12.81%	🌾 Błonnik 1.43 g 5.72%	GDA 10.64%
--	-------------------------------------	--	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Placek tortilli pszennej z dodatkiem siemienia lnianego - 126g (2 sztuki)
- Mięso mielone z indyka - 200g (2 porcje)
- Ser Gouda, tarty - 100g (10 łyżek stołowych)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 60g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Cebula czerwona - 30g (1/3 sztuki)
- Papryka czerwona - 30g (1/4 sztuki)
- Fasola czerwona, konserwowa - 40g (2 łyżki stołowe)
- Kukurydza, konserwowa - 30g (2 łyżki stołowe)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Kmin rzymski - 5g (łyżeczka)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1. Przysmaż na patelni pokrojony drobno czosnek, cebulę i paprykę, po chwili dorzuć mięso. Smaż 5 min, posyp przyprawami, dodaj fasolę, kukurydzę, ugotowany pęczak, pomidory konserwowe, krojone. Duś bez przykrywkii do całkowitego wyparowania wody.

KROK 2. Zetrzyj ser na dużym oczku. Posyp cienką warstwę na pierwszym placku, następnie ułóż warstwę farszu i znów sera. Całość zamknij drugim plackiem. Danie możesz umieścić na rozgrzanej, suchej patelni i zapiekać z dwóch stron do momentu roztopienia sera i zarumienienia tortilli. Możesz też włożyć do piekarnika i piec w 170 °C do momentu lekkiego zarumienienia.

Smacznego!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

