

Quesadillas s brokolicí



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

619 kalorií , **6 g** cukrů , **19 g** tuků , **31 g** bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/quesadillas-s-brokolicí>

Příprava

Jednu tortilu si potřeme vajíčkem, posypeme ji lehce(cca 4 min) podušenou brokolicí rozkrájenou na drobné kousky, zasypeme nastrohaným eidamem a přikryjeme druhou tortilou. Pečeme v (horkovzdušné) přehřáté troubě asi 10 minut na 175 stupňů. Rádlem rozkrájíme hotové quesadillas na 8 kousků a podáváme.

▣ Tip k receptu

Pokud jich chystáte víc, můžete si je předpéci(cca 7 minut) a těsně před podáváním je nechat péci jen chvíli, aby se opět roztekl sýr.



Ingredience

- 60 g Eidamu (Edam)
- 2 tortily (tortillas)
- 1 vejce
- 1/4 brokolice

Kategorie

Výjimečný den, Mexická, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Exotika, Labužník, Hlavní chod