

Speciální quesadilla



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

5336 kalorií , **30 g** cukrů , **140 g** tuků , **261 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/specialni-quesadilla>

Příprava

Kuřecí maso dusíme do měkka. Rýži podusíme. Fazole uvaříme do měkka. Na každou tortillu rozdělíme nastrouhanou mozzarellu/sýr, salsu a kuřecí maso. Přeložíme a opečeme do křupava.

Quesadillu podáváme nakrájenou na klínky s přílohou: na talíř naservírujeme vedle sebe rýži, fazole, ledový salát a zakysanou smetanu.

▣ Tip k receptu

Váha kuřecího masa je již vařené kuřecí maso obrané z kostí.

Ingredience

- 8 ks tortilly
- 400 g kuřecích stehen
- 400 g mozzarely
- 120 g ledového salátu
- 400 g dlouhozrnné rýže
- 200 g fazolí
- 120 g zakysané smetany

Kategorie

Obyčejný den, Mexická, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Hlavní chod

