

Appareil à quesadilla



Bonjour

Grâce à moi, vous réalisez en un tour de main des quesadillas délicieusement croustillantes. Choisissez de préférence des tortillas d'un diamètre de 20 à 24 cm, qu'il vous suffit de garnir selon vos envies. Je m'occupe du reste! Tellement facile et si vite fait.

Quesadillas caprese

🕒 10 min + 8 min de cuisson

Pour 4 quesadillas

	Faire chauffer l'appareil à quesadilla (voir mode d'emploi).
8 tortillas de blé (Ø env. 20 cm) 200 g de sauce tomate 150 g de mozzarella râpée 1 c. c. d'origan séché un peu de poivre un peu de sel	Déposer une tortilla dans l'appareil à quesadilla, répartir dessus $\frac{1}{4}$ de la sauce tomate, garnir avec $\frac{1}{4}$ de la mozzarella en laissant tout autour un bord d'env. 1 cm, parsemer d'origan, saler, poivrer. Déposer une deuxième tortilla dessus, fermer le couvercle.
	Cuisson: env. 2 minutes. Retirer, couper en parts. Procéder de même avec les autres quesadillas.

Suggestion: couper 100 g de jambon en lanières, répartir par portions avec la mozzarella sur les tortillas.

Pièce: 272 kcal, lip 7g, glu 44g, pro 8g

Quesadillas au poulet

🕒 20 min + 8 min de cuisson

Pour 4 quesadillas

	Faire chauffer l'appareil à quesadilla (voir mode d'emploi).
1 avocat 1 c. c. de jus de citron vert 50 g de demi-crème acidulée $\frac{1}{4}$ de c. c. de cumin en poudre $\frac{1}{4}$ de c. c. de sel	Guacamole: couper l'avocat en deux, prélever la chair dans un bol, l'écraser avec une fourchette. Incorporer jus de citron vert, demi-crème acidulée et cumin, saler.
$\frac{1}{2}$ c. s. d'huile 200 g d'émincé de poulet $\frac{1}{4}$ de c. c. de sel un peu de poivre	Bien faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Faire sauter le poulet env. 5 min en remuant, retirer, saler, poivrer.
1 petit poivron rouge 1 boîte de grains de maïs (d'env. 160 g) 8 tortillas de maïs (Ø env. 20 cm) 100 g de cheddar râpé	Couper le poivron en petits dés, rincer les grains de maïs et les égoutter. Déposer une tortilla dans l'appareil à quesadilla, répartir dessus $\frac{1}{4}$ du guacamole, garnir avec $\frac{1}{4}$ du poivron, du maïs, du poulet et du cheddar en laissant tout autour un bord d'env. 1 cm. Déposer une deuxième tortilla dessus, fermer le couvercle.
	Cuisson: env. 2 minutes. Retirer, couper en parts. Procéder de même avec les autres quesadillas.

Pièce: 646 kcal, lip 25g, glu 73g, pro 30g

REMARQUE

Veuillez consulter le mode d'emploi livré avec l'appareil pour des informations détaillées sur son utilisation.