

Quesadilla z wołowiną i pieczarkami

Czas ogółem **10 min** 5 min Czas przygotowania 5 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.680 kJ / 640 kcal

Tłuszcz: **29 g** Białko: **34 g**
Węglowodany: **55 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	krojonych pomidorów z puszki
1	czosnku, posiekany
0,5	papryczki chili, posiekanej
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 łyżka	oleju roślinnego
3 łyżki	cukru
3 łyżki	octu ryżowego
0,5	cebuli, posiekanej
100 g	pieczarek
150 g	mielonej wołowiny
2 g	posiekanej kolendry
2	tortille
100 g	startego sera (np. cheddara)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

200 g krojonych pomidorów z puszki - **1** czosnku, posiekany - **0,5** papryczki chili, posiekanej - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **3 łyżki** cukru - **3 łyżki** octu ryżowego
Zmiksuj pomidory z puszki, czosnek, papryczkę chili i Sos sojowy Kikkoman. Przelej mieszankę do małego rondla. Dodaj cukier i ocet, a następnie gotuj na małym ogniu, często mieszając, aż sos zgęstnieje.

Krok 2

1 łyżka oleju roślinnego - **0,5** cebuli, posiekanej - **100 g** pieczarek - **150 g** mielonej wołowiny - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2 g** posiekanej kolendry - **50 g** startego sera (np. cheddara)
Pieczarki pokrój w cienkie plasterki. Rozgrzej olej na patelni i podsmażaj posiekaną cebulę przez 1-2 minuty. Dodaj pieczarki i smaż przez kolejne 3 minuty. Dodaj mieloną wołowinę i Sos sojowy Kikkoman i smaż, aż mięso zacznie brązowieć. Dodaj posiekaną kolendrę i 50 g startego sera. Dobrze wymieszaj i odstaw.

Krok 3

2 tortille - **50 g** startego sera (np. cheddara)
Umieść tortillę na suchej patelni. Rozsmaruj farsz na jednej połowie i posyp 50 g startego sera. Złóż tortillę na pół lub przykryj ją drugą tortillą. Smaż z obu stron, aż tortilla zezłoci się i stanie chrupiąca. Podawaj z pikantnym sosem pomidorowym.