

[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 o 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 dorzuc mięso. Smaż 5 min, posyp przyprawami, dodaj fasolę, kukurydzę, ugotowany pęczak, pomidory konserwowe, krojone. Duś bez przykrywki 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

