



Quesadillas s kuřecím masem

Ingredience

- 4 větší tortillové placky
- 400 g kuřecí prsa
- 0.5 plechovka černé fazole
- 1 lžíce MAGGI Tekuté koření
- 1 stroužek česnek
- 2 lžičky olivový olej
- 1 plechovka kukuřice
- 1 lžíce zakysaná smetana
- 200 g tučný tvrdý sýr
- 1 špetka sůl
- 1 špetka černý pepř

Postup

1. Maggi Tekuté koření a olivový olej smíchejte v misce. Do vzniklé marinády vložte na třetiny nakrájená kuřecí prsa a nechte je marinovat.
2. Mezitím si připravte pastu z tmavých fazolí: fazole asi z poloviny velké plechovky rozmixujte s malým stroužkem česneku, olivovým olejem a trochou soli.
3. Na rozpáleném grilu kuřecí maso z obou stran opečte a nakrájejte jej na menší kousky.
4. Do poloviny každé placky rozetřete fazolovou pastu, na ni dejte nakrájené kuřecí maso, kukuřici a hojně ji zasypte nastrohaným sýrem. Každou tortillu přehněte a přesuňte ji na středně rozpálený gril. Krátce ji opékejte, dokud se nezačne sýr tavit. Dejte pozor, aby se placky nezačaly připalovat.
5. Zapečené tortilly sejměte z grilu a nakrájejte je na třetiny. Podávejte teplé, pokapané osolenou a opepřenou zakysanou smetanou, ideální přílohou je zeleninový salát.

30 Méně

Sacharidy	38.72 G
Energie	642.75 kcal
Tuky	36.07 G
Protein	41.12 G

4