

QUESADILLA NA STŘEDOMOŘSKÝ ZPŮSOB

Quesadilla na středomořský způsob s kozím sýrem, rukolou, červenou cibulí a bazalkou je svěží, lehká a plná výrazných chutí. Kozí sýr dodá krémovost a bílkoviny, rukola přidá jemnou pikantnost a antioxidanty, červená cibule osvěží a bazalka celé jídlo provoní. Ideální volba na lehký oběd nebo rychlou večeři.

SAB
HEALTH FT

PORCE: 6

COOKING TIME: 35 MIN

INGREDIENCE

2 balení krůtích řízků (cca 700g)

2 papriky

2 středně velké červené cibule

1 balení kozího měkkého sýra

1 balení tortill (použila jsem značku Santa Maria) jsou velmi měkké a krásně se balí

rukola

bazalka

2 velké lžíce olivový olej extra virgin

kyselá okurka (dle chuti) nemusí být

sůl, pepř

POSTUP

Krůtí maso naložte do lžíce olivového oleje, okořeňte kořením na drůbež, osolte a opepřete, nechte chvíli odležet

Mezitím si připravte zeleninovou směs – červenou papriku a červenou cibuli nakrájejte na nudličky a orestujte na lžici olivového oleje.

Rukolu zatím nepřidávejte

Naložené krůtí řízky ogrilujte z obou stran dozlatova. Grilujte je jen krátce, aby zůstaly šťavnaté. Poté maso nakrájejte na plátky

Tortilly naplňte zeleninovou směsí, grilovaným krůtím masem, přidejte hrst rukoly, kousky kozího sýra, na plátky nakrájenou kyselou okurku a nasekanou čerstvou bazalku

Tortilly zabalte – buď do trojúhelníkového tvaru (jako quesadilla), nebo je stočte jako wrap

NUTRIČNÍ HODNOTY

NAPORCI

KCAL	B	S	ZTOHOC	T	SŮL
442	30,5G	42G	5G	16,3G	1,6G