



QUESADILLAS AUX LÉGUMES ET CHEDDAR

accompagnées d'une mayonnaise au citron vert et d'une salade



Italiaanse groentemix *



Limoen



Bruine tortilla



Geraspte cheddar *



Mayonaise *



Gerookt paprikapoeder



Gemengde sla *

Totaal voor 2 personen:
20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Veggie

Eet binnen 5 dagen

Les quesadillas nous viennent du Mexique où elles sont préparées avec des tortillas garnies d'ingrédients et saveurs variés. Une quesadilla se compose de deux tortillas fourrées de fromage fondu, de légumes et de viande ou de poisson. Aujourd'hui, vous allez préparer vous-même une mayonnaise rafraîchissante au citron vert pour y tremper vos quesadillas. Dites-nous ce que vous en pensez !

BIEN COMMENCER

USTENSILES :

Wok, poêle avec couvercle, petit bol et saladier

Dites-nous ce que vous pensez des **quesadillas aux légumes et cheddar**.



1 FAIRE CUIRE LES LÉGUMES AU WOK

- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne à feu moyen-vif dans un wok et faites-y cuire les **légumes** 6 à 7 minutes en remuant. Salez et poivrez. Entre temps, pressez le jus d'un **citron vert**.
- Faites chauffer 1 cc d'huile d'olive par **tortilla** dans une poêle et placez-y une **tortilla**. Répartissez les **légumes** cuits au wok dessus et saupoudrez de **cheddar râpé** ★.



3 PRÉPARER LA SAUCE

- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise à $\frac{3}{4}$ cc de jus de **citron vert** par personne et une pincée de **paprika en poudre**.
- Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique, du sel et du poivre pour en faire une vinaigrette. Ajoutez le mélange de **salade** et mélangez bien.



2 GARNIR LA TORTILLA

- Couvrez la poêle d'un couvercle jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu. Couvrez le dessus de la quesadilla d'une autre **tortilla** et retournez-la délicatement ★★.
- Faites cuire l'autre côté 3 à 4 minutes à feu moyen pour qu'il soit doré et croquant. Répétez l'opération pour toutes les **tortillas** ou faites-les cuire dans plusieurs poêles à la fois.



4 SERVIR

- Coupez la quesadilla en pointes et disposez-les sur les assiettes. Servir avec la **salade** et la mayonnaise au citron vert pour y tremper les quesadillas.

★ **CONSEIL** : Si vous préparez ce plat pour plusieurs personnes, n'utilisez pas tout de suite tout le cheddar mais répartissez-le sur l'ensemble des quesadillas.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mélange de légumes italiens (g) 23	200	400	600	800	1000	1200
* Citron vert (pc)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	1 $\frac{1}{4}$	1 $\frac{1}{2}$
Tortilla complète (pc) 1	2	4	6	8	10	12
Cheddar râpé (g) 7	40	75	100	125	175	200
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22)*	25	50	75	100	125	150
Paprika en poudre fumé (cc)	1	1	1	1	2	2
Mélange de salade (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cc)	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	$\frac{1}{2}$	1	1 $\frac{1}{2}$	2	2 $\frac{1}{2}$	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	$\frac{1}{2}$	1	1 $\frac{1}{2}$	2	2 $\frac{1}{2}$	3
Poivre et sel	à ajouter vous-même					

* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3393 / 811	904 / 182
Lipides (g)	56	13
Dont saturés (g)	14,0	3,3
Glucides (g)	50	12
Dont sucres (g)	12,1	2,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	21	5
Sel (g)	1,6	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) (Eufs 7) Lait/lactose 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coques 23) Céleri

★★ **TIP**: Pour retourner facilement les quesadillas, placez une assiette à l'envers sur la quesadilla et tenez bien l'assiette. Retournez la poêle pour que la quesadilla atterrisse correctement sur l'assiette. Remplacez la quesadilla dans la poêle.

* **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient environ 1/3 de l'apport quotidien recommandé en fibres grâce notamment à la grande quantité de légumes et aux tortillas aux céréales.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

   #HelloFresh