

Quesadillas au fromage et aux champignons facile à réaliser

durée totale **35 min.** 10 min. temps de préparation 25 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.917 kJ / 440 kcal

Matières grasses: **23,7 g** Protéines: **19,8 g**
Glucides: **36,2 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

125 g	de champignons
1	oignon
1	poivron rouge
1	gousse d'ail
1 càs	d'huile d'olive
80 g	de jeunes pousses d'épinard
3 càs	<u>Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman</u>
	Paprika en poudre, épicé
0,5 càc	de thym frais ou séché, haché
100 g	de fromage râpé (2 variétés de préférence, par ex. mozzarella, cheddar, etc.)
2	grandes tortillas/wraps

PRÉPARATION

Étape 1

Trancher finement les champignons. Couper en petits dés l'oignon et le poivron et hacher finement l'ail. Les faire revenir avec les champignons dans l'huile chaude pendant environ 5 minutes. Ajouter les épinards, les laisser brièvement se flétrir et assaisonner la garniture avec la sauce Kikkoman Ponzu Lemon, le paprika en poudre et le thym. Incorporer le fromage.

Étape 2

Préchauffer le four à 200 °C (180 °C chaleur tournante) et recouvrir une plaque de papier sulfurisé. Répartir la garniture au fromage et aux légumes sur une moitié des tortillas, placer l'autre moitié de tortilla par-dessus, appuyer légèrement et couper les tortillas en deux. Placer les morceaux de tortilla côte à côte sur la plaque préparée et les faire cuire au four préchauffé pendant 5 à 8 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.