

# Kuřecí quesadilly

Denisa Medková

## Ingredience:

- 300 g kuřecího masa
- 1–2 jalapeño papričky
- svazek koriandru
- čedar
- 6–8 pšeničných tortill
- olivový olej
- 1–2 avokáda
- 200 g cherry rajčat
- sůl
- pepř
- skrojky limety

<b>papričky jalapeño</b>	1x 50 g	62 kJ
<b>kuřecí prsa restovaná</b>	3x 100g	1 411 kJ
<b>koriandr</b>	20x 1g	379 kJ
<b>tortilla pšeničná</b>	6x kus (62 g)	4 877 kJ
<b>olej olivový</b>	1x polévková lžičce (7 g)	263 kJ
<b>avokádo čerstvé</b>	1x čtvrtina avokáda (50 g)	509 kJ
<b>limetka</b>	1x 100 g	167 kJ
<b>Celkem</b>		<b>7 667 kJ</b>

## Postup:

Kuřecí maso smíchejte s nasekanými papričkami, dvěma třetinami nasekaného koriandru a čedarem podle chuti. Dvě tortilly položte na pracovní plochu, na každou dejte šestinou směsi kuřete a sýru, přiklopte dalšími tortillami a pokračujte ve vrstvení až do spotřebování všech tortill a kuřecí směsi – končit musíte tortillami. Pak obě vzniklé quesadilly



potřete olejem a z každé strany je opečte 5–6 minut. Avokáda oloupejte, nakrájejte na kousky, smíchejte je s cherry rajčaty, solí, pepřem a olejem. Podávejte s tortillami, zbylým koriandrem a skrojky limety. Tip Čerstvě vymačkaná šťáva z limety chuť quesadill správně doladí.