

High protein quesadilla

🕒 25 minut

náročnost ●○○○

Ingredience (2 porce):

- 1 balení sýru High protein Madeland
- 2 tortilly
- 2 lžíce olivového oleje
- kuřecí prsa
- grilovací koření
- červená cibulka
- 1/2 papriky
- 100 g cherry rajčat
- sůl, pepř

Dip:

- Jihočeský jogurt Nature
- limetka
- stroužek česneku
- sůl

Návod na přípravu:

Nejdříve si připravíme dip. Do misky dáme jogurt, přidáme šťávu z limetky, prolisovaný stroužek česneku a špetku soli. Vše dobře promícháme a necháme odležet v lednici.

Kuřecí prsa nakrájíme na menší kousky, osolíme, opeříme a posypeme grilovacím kořením. Na pánvi rozejdeme olej a maso na něm opečeme dozlatova. Mezitím si nakrájíme červenou cibuli a papriku na kostičky. K opečenému masu přidáme zeleninu, a ještě krátce restujeme, aby změkla, ale zůstala mírně křupavá.

Na suchou pánev položíme tortillu a poklademe ji čtyřmi plátky sýra High protein Madeland. Přidáme připravenou směs masa a zeleniny a rovnoměrně ji rozprostřeme. Přidáme na kolečka nakrájená cherry rajčata, lžící dipu a tortillu přeložíme napůl. Opečeme ji z obou stran dozlatova, dokud se sýr nerozpustí a tortilla nezezlátne. Hotovou quesadillu rozkrojíme a ihned podáváme.

