

Enkla ost-quesadillas med svamp

Total tid **35 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 25 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.917 kJ / 440 kcal

Fett: **23,7 g** Protein: **19,8 g**

Kolhydrater: **36,2 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

125 g	svamp
1	lök
1	röd paprika
1	vitlösklyfta
1 msk	olivolja
80 g	babyspenat
3 msk	<u>Kikkoman Ponzu - en</u> <u>Blandning av Sojasås,</u> <u>ättika och citron</u>
0,5 tsk	paprikapulver, stark
100 g	färsk eller torkad timjan
	riven ost (2 sorter är
	bäst, t.ex. mozzarella,
	cheddar, etc.)
2	stora tortillas/wraps

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skiva svampen. Finhacka löken och paprikan och finhacka vitlöken. Stek svampen i den uppvärmda oljan i ca 5 minuter. Tillsätt spenaten och krydda fyllningen med Kikkoman ponzu citron, paprikapulver och timjan. Blanda in osten.

Steg 2

Värm ugnen till 200 °C (180 °C varmluftsugn) och klä en plåt med bakplåtspapper. Bred ut grönsaksostfyllningen på ena halvan av tortillabröden, lägg över resten av brödet ovanpå, tryck till lite och skär tortillabröden på mitten. Lägg tortillabitarna sida vid sida på den förberedda bakplåten och grädda i den förvärmda ugnen i 5-8 minuter tills osten har smält.