

Quesadilla con manzo e funghi

Tempo totale **10 Min** 5 Min Tempo di preparazione 5 Min Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

2.680 kJ / 640 kcal

Grassi: **29 g** Proteine: **34 g**

Carboidrati: **55 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

200 g	di pomodori pelati in scatola
1	spicchio d'aglio, tritato
0,5	peperoncino rosso, tritato
2 cucchiaini	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
1 cucchiaio	di olio vegetale
3 cucchiaini	di zucchero
3 cucchiaini	di aceto di riso
0,5	cipolla, tritata
100 g	di funghi
150 g	di carne macinata di manzo
2 g	di coriandolo tritato
2	tortillas
100 g	di formaggio grattugiato (ad es. Cheddar)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

200 g di pomodori pelati in scatola - **1** spicchio d'aglio, tritato - **0,5** peperoncino rosso, tritato - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **3 cucchiaini** di zucchero - **3 cucchiaini** di aceto di riso

Frulla i pomodori in scatola, l'aglio, il peperoncino rosso e la Salsa di Soia Kikkoman. Versa il composto in un pentolino. Aggiungi lo zucchero e l'aceto, poi cuoci a fuoco basso, mescolando di frequente, finché la salsa non si addensa.

Passaggio 2

1 cucchiaio di olio vegetale - **0,5** cipolla, tritata - **100 g** di funghi - **150 g** di carne macinata di manzo - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2 g** di coriandolo tritato - **50 g** di formaggio grattugiato (ad es. Cheddar)
Affetta finemente i funghi. Scalda l'olio in una padella e soffriggi la cipolla tritata per 1-2 minuti. Aggiungi i funghi affettati e cuoci per altri 3 minuti. Incorpora la carne macinata e la Salsa di Soia Kikkoman e cuoci finché la carne non inizia a rosolarsi. Aggiungi il coriandolo tritato e 50 g di formaggio grattugiato. Mescola bene e metti da parte.

Passaggio 3

2 tortillas - **50 g** di formaggio grattugiato (ad es. Cheddar)

Metti una tortilla in una padella asciutta. Spalma il ripieno su una metà, cospargi con 50 g di formaggio grattugiato, poi piega la tortilla a metà — oppure, se ne usi due, copri con la seconda tortilla. Cuoci su entrambi i lati finché non sarà

dorata e croccante. Servi con la salsa di pomodoro
piccante.