

Semplici quesadillas al formaggio con funghi

Tempo totale **35 Min** 10 Min Tempo di preparazione 25 Min Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.917 kJ / 440 kcal

Grassi: **23,7 g** Proteine: **19,8 g**
Carboidrati: **36,2 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

125 g	di funghi
1	cipolla
1	peperone rosso
1	spicchio di aglio
1 cucchiaio	di olio di oliva
80 g	di spinaci baby
3 cucchiaini	<u>Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman</u>
	Paprika in polvere, piccante
0,5 cucchiaino	di timo fresco o secco, sminuzzato
100 g	di formaggio grattugiato (ideale sarebbe unire 2 tipi di formaggio, ad esempio mozzarella, cheddar, ecc.)
2	tortilla grandi

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Affettare i funghi. Tagliare finemente la cipolla e il peperone e sminuzzare l'aglio. Saltare il tutto insieme ai funghi nell'olio caldo per circa 5 minuti. Aggiungere gli spinaci, farli appassire brevemente e condire il ripieno con la salsa ponzu soia e limone Kikkoman, la paprika in polvere e il timo. Unire il formaggio.

Passaggio 2

Preriscaldare il forno a 200°C (180°C ventilato) e rivestire una teglia con della carta forno. Spalmare il ripieno di formaggio e verdure su una metà delle tortillas, ripiegare, premere un po' e tagliare le tortillas a metà. Disporre i pezzi di tortilla uno accanto all'altro sulla teglia e cuocere in forno preriscaldato per 5-8 minuti, finché il formaggio non si sarà sciolto.