



## Quesadillas s kuracím mäsom

### Ingrediencie

- 4 väčšia tortillové placky
- 400 g kuracie prsia
- 1 lyžica MAGGI Tekuté korenie
- 0.5 plechovka čierne fazule
- 1 strúčik cesnak
- 3 lyžice olivový olej
- 0.5 plechovka kukurica
- 200 g tučný tvrdý syr
- 4 lyžice Smotana
- 1 štipka soľ
- 1 štipka čierne korenie

### Postup

1. Maggi Tekuté korenie a olivový olej zmiešajte v miske. Do vzniknutej marinády vložte na tretiny nakrájané kuracie prsia a nechajte ich marinovať.
2. Medzitým si pripravte pastu z tmavých fazuľ. Fazule asi z polovice veľkej plechovky rozmixujte s malým strúčikom cesnaku, olivovým olejom a trochou soli.
3. Na rozpálenom grile kuracie mäso z oboch strán opečte a nakrájajte ho na menšie kúsky.
4. Do polovice každej placky rozotrite fazuľovú pastu, na ňu dajte nakrájané kuracie mäso, kukuricu a hojne ju zasypte nastrúhaným syrom. Každú tortillu prehnite a presuňte ju na stredne rozpálený gril. Krátko ju opekajte, kým sa nezačne syr taviť, dajte pozor, aby sa placky nezačali pripaľovať.
5. Zapečené tortilly zložte z grilu a nakrájajte ich na tretiny. Podávajte teplé, pokvapkané osolenou kyslou smotanou, ideálnou prílohou je zeleninový šalát.

sacharidy	53.21 g
energie	770.98 kcal
tuky	43.85 g
proteín	39.43 g

⌚ 40

⊕ 4 porcie