

Helpot juustoquesadillat sienitäytteellä

kokonaisaika **35 min** 10 min esivalmistelut 25 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.917 kJ / 440 kcal

Rasva: **23,7 g** Proteiini: **19,8 g**
Hiilihydraatit: **36,2 g**

AINEKSET

2 annosta

125 g	sieniä
1	sipuli
1	punainen paprika
1	valkosipulinkynsi
1 rkl	oliiviöljyä
80 g	babypinaattia
3 rkl	<u>Kikkoman Ponzu -</u> <u>Sekoitus Soijakastiketta,</u> <u>etikkaa ja sitruunaa</u>
0,5 tl	Tulista paprikajauhetta tuoretta tai kuivattua timjamia
100 g	juustoraastetta (mieluiten kahta eri laatua, esim. mozzarellaa ja cheddaria)
2	suurta tortillaa/wrappia

VALMISTUS

Vaihe 1

Viipaloi sienet. Leikkaa sipuli ja paprika pieniksi kuutioiksi. Hienonna valkosipuli. Paista sienten kanssa kuumassa öljyssä noin 5 minuutin ajan. Lisää pinaatti. Anna pinaatin pehmetä. Mausta täyte Kikkomanin Ponzu-sitrussoijakastikkeella, paprikajauheella ja timjamilla. Lisää juusto.

Vaihe 2

Lämmitä uuni 200 asteeseen (kiertoilma 180 °C). Laita uunipellille leivinpaperi. Levitä kasvis-juustoseosta tortillalle ja laita päälle toinen tortilla. Paina ja leikkaa tortillat kahtia. Aseta tortillapalat vierekkäin uunipellille. Paista esilämmitetyssä uunissa 5–8 minuutin ajan, kunnes juusto on sulanut.