



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Tun quesadilla med cheddar og salat

Det skal du bruge

2 dåser tun i vand
100 g majskeer
½ stk rødløg
½ stilk bladselleri
1 drys purløg
1½ spsk mayonnaise
1 spsk græsk krydderiblanding
100 g revet cheddar
4 stk tortilla-wraps
100 g nordisk salatmix
1 spsk citrusvinaigrette

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Tunfyld:** Hæld væden fra tun og majs og kom det i en skål. Pil rødløg og hak det fint. Skyl bladselleri og skær i små tern. Klip eller hak purløg fint. Bland det hele godt sammen i skålen med mayonnaise, græsk krydderi, revet ost, lidt salt og peber.
- 2** **Quesadilla:** Varm en pande op. Læg tortillas ud på bordet, fordel fyldet på den ene halvdel og fold den anden del over, så de bliver til halvmåner. Løft dem forsigtigt over på panden. Steg dem ved mellemhøj varme 2-3 min. på hver side eller til de har fået farve.
- 3** **Salat:** Bland salaten med vinaigrette. Del quesadillas i to og server med salat.

Allergener

Æg, Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.471 kJ / 830 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 36,3 g
heraf mættede fedtsyrer 12,2 g

Kulhydrat 60,8 g
heraf sukkerarter 9,7 g

Protein 64,9 g

Salt 4,0 g

Kostfibre 3,2 g