



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Tun quesadilla med cheddar og salat

Det skal du bruge

2 dåser tun i vand
140 g majserner
½ stk rødløg
½ stilk bladselleri
1 pose purløg, frisk
1½ spsk mayonnaise
1 pose hvidløg/persille kryddermix
100 g revet cheddar
4 stk tortilla-wraps
100 g salatblanding
1 spsk rød balsamico

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tunfyld:** Hæld væden fra tun og majs. Pil rødløg og hak det fint. Skyl bladselleri og skær i små tern. Klip eller hak purløg fint. Kom halvdelen af majsene i en skål sammen med tun og grøntsagerne og bland godt sammen med mayonnaise, 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 Majssalat:** Bland salaten med resten af majsene. Pisk balsamico med 1 spsk olivenolie, lidt salt og peber til en dressing og vend sammen med salaten.
- 4** Skær quesadillas over på midten og servér med majssalat.

Allergener

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

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:	3.468 kj / 829 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	37,0 g
heraf mættede fedtsyrer	12,1 g
Kulhydrat	59,1 g
heraf sukkerarter	9,2 g
Protein	64,9 g
Salt	3,8 g
Kostfibre	2,1 g