

Quesadilla med oksekød og svampe

Samlet tid **10 min.** 5 min. Arbejdstid 5 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.680 kJ / 640 kcal

Fedt: **29 g** Protein: **34 g**
Kulhydrater: **55 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g	hakkede tomater på dåse
1	fed hvidløg, hakket
0,5	rød chili, hakket
2 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt</u> <u>Brygget Sojasauce</u>
1 spsk.	planteolie
3 spsk.	sukker
3 spsk.	riseddike
0,5	løg, hakket
100 g	svampe
150 g	hakket oksekød
2 g	hakket koriander
2	tortillas
100 g	revet ost (f.eks. cheddar)

FREM GANGSMÅDE

Step 1

200 g hakkede tomater på dåse - **1** fed hvidløg, hakket - **0,5** rød chili, hakket - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **3 spsk.** sukker - **3 spsk.** riseddike

Blend de hakkede tomater, hvidløg, rød chili og Kikkoman sojasauce sammen. Hæld blandingen i en lille gryde. Tilsæt sukker og eddike og lad det hele derefter simre på lavt blus under omrøring, indtil saucen begynder at tykne.

Step 2

1 spsk. planteolie - **0,5** løg, hakket - **100 g** svampe - **150 g** hakket oksekød - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **2 g** hakket koriander - **50 g** revet ost (f.eks. cheddar)

Skær svampene i tynde skiver. Opvarm olien på en pande og steg det hakkede løg i 1-2 minutter. Tilsæt svampene og steg i yderligere 3 minutter. Rør det hakkede kød og Kikkoman sojasauce i, og steg det hele, indtil kødet begynder at brune. Tilsæt hakket koriander og 50 g af den revne ost. Bland alt godt sammen, og stil det til side.

Step 3

2 tortillas - **50 g** revet ost (f.eks. cheddar)
Læg en tortilla på en tør pande. Fordel fyldet på den ene halvdel, drys med 50 g revet ost, og fold den anden halvdel ovenpå – eller, hvis du bruger to, læg den anden tortilla ovenpå. Steg tortillaen på begge sider, indtil den er gylden og sprød. Server den med den krydrede tomatsovs.