

ANTIPASTI E SNACK

Quesadillas al pomodoro, pollo e avocado

LUOGO: Nord America / Messico

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 5 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

AVOCADO 1

TORTILLAS di frumento - 4

POLLO (cotto e a pezzettini) - 175 gr

CHEDDAR stagionato e grattugiato) - 75

gr

MOZZARELLA a pezzettini - 50 gr

SUCCO DI LIME di 2 lime, per insaporire -

SALSA TABASCO

SALSA DI POMODORO PRONTA 3

cucchiari da tavola

OLIO DI SEMI

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola schiacciate l'avocado con una forchetta, quindi conditelo con sale, pepe, tabasco a piacere ed uno spruzzo di succo di lime e mescolate affinché l'avocado si condisca uniformemente.



- 2 Distribuite l'avocado sminuzzato su due tortillas, distribuitevi sopra il pollo e il formaggio, spalmate con il cucchiaio la salsa di pomodoro e chiudete il tutto con l'altra tortillas.





3 Riscaldate l'olio di semi in una padella e frigete la quesadillas per un minuto per lato.



- 4 Per girare le tortillas, mettetele in un piatto e copritele con un altro piatto, voltatele, quindi rimettetele nella padella. La quesadilla dovrebbe essere dorata e croccante.



- 5 Tagliate a fette e servite.