Recept geschikt voor: 1 personen | **Moeilijkheid:**
Voorbereidingstijd: 0 min | **Bereidingstijd:** 30 min | **Totale bereiding:** 30 min

Bertyn producten: Veggie Protein Bloc - Froment

Bron: bertyn.eu | Chef: Chantal Voets | © Chantal Voets

quesadilla aux courgettes grillées et protein steak Tamari avec vitamine D

Ingrediënten

- 1 petite courgette
- 2 tortillas wrap
- 1 c. cuillère de tapenade d’olive ou de pesto rouge
- 1 petite tomate
- 1 boule de mozzarella ou 50 grammes de fromage affiné râpé
- une pincée de piments ou Orac Botanico mix, spicy
- de l’huile d’olive extra vierge, Verde Salud
- 1 Veggie Protein Bloc – Froment
- Fleur de sel (Amanprana)

Bereiding

Recette mexicaine : Pour faire une quesadilla …

1. Coupez 1 petite courgette dans la longueur et en fines tranches.
2. Saupoudrez avec un peu de Fleur de sel, badigeonnez d’huile et faites griller et dorer dans une poêle chaude pendant quelques minutes.
3. Tartinez la tortilla de tapenade ou de pesto.
4. Placez-y les courgettes grillées.
5. Coupez de fines tranches de seitan, faites-les griller à la poêle dans un peu d’huile d’olive et placez-les sur les courgettes.
6. Rajoutez encore de fines tranches de tomates et recouvrez avec le fromage de votre choix.
7. Ajoutez une pincée de Orac Botanico mix spicy pour épicer et recouvrez le tout avec l’autre tortilla.
8. Huilez la poêle avec de l’huile d’olive sur une serviette en papier.
9. Mettez sur le feu et faites cuire la quesadilla durant quelques minutes.
10. Retournez la quesadilla à l’aide d’un couvercle ou d’une assiette et faites cuire légèrement l’autre côté.
11. Coupez la quesadilla en 8 morceaux.

C’est délicieux avec une salade ou à l’apéritif.