



Ελληνικές quesadillas

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 200 γρ.μανιτάρια champignon
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό
- 50 γρ.ελιές, σε ροδέλες
- 2 κ.σ.ξίδι, από λευκό κρασί
- αλάτι
- πιπέρι
- 200 γρ.τσένταρ, τριμμένο
- 100 γρ.γραβιέρα, τριμμένη
- 100 γρ.φέτα
- 6 [πίτες για σουβλάκι](#)

Για το σερβίρισμα

- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.
- [Κόβουμε](#) τα μανιτάρια σε λεπτές φέτες και τα βάζουμε στο καυτό τηγάνι. Σοτάρουμε για 5-6 λεπτά για να χάσουν τον όγκο τους.
- Αφαιρούμε σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη να κρυσώσουν.
- Στο μπολ με τα μανιτάρια βάζουμε τα φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, τον μαϊντανό ψιλοκομμένο, τις ελιές, το ξίδι, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Σε άλλο [μπολ](#) βάζουμε το τσένταρ, τη γραβιέρα, τη φέτα σπασμένη με τα χέρια μας, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.
- Σε ένα [ταψί](#) με λαδόκολλα απλώνουμε 3 πίτες για σουβλάκι.
- Μοιράζουμε το μείγμα των μανιταριών στις πίτες, το μείγμα των τυριών πάνω από τα μανιτάρια και καλύπτουμε με τις άλλες τρεις πίτες.
- Ψήνουμε για 10 λεπτά.
- Πασπαλίζουμε με φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο και σερβίρουμε.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

484 Θερμίδες (kcal)	28.0 Λιπαρά (γρ.)	14.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	35.0 Υδατ/κες (γρ.)
24%	40%	70%	13%
2.5 Σάκχαρα (γρ.)	23.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.1 Αλάτι (γρ.)
3%	46%	9%	35%