



# Quesadillas με κοτόπουλο

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

5'

Χρόνος  
Ψησίματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 200 γρ. κοτόπουλο, μαγειρεμένο, που έχει περισσέψει
- 150 γρ. τσένταρ, ή οποιοδήποτε άλλο τυρί που λιώνει
- 50 γρ. τυρί κρέμα
- 1/2 κ.γ. σκόρδο, σε σκόνη
- 1 κ.γ. πάπρικα, γλυκιά
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 τортίγιες, 20 εκ.
- 1 κ.σ. βούτυρο
- θυμάρι, για το σερβίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

674 Θερμίδες (kcal)	38.0 Λιπαρά (γρ.)	22.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	32.0 Υδατ/κες (γρ.)
34%	54%	110%	12%
2.7 Σάκχαρα (γρ.)	50.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	4.1 Αλάτι (γρ.)
3%	100%	11%	68%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε το κοτόπουλο σε κυβάκια 2 εκ. ή το ξεψαχνίζουμε με τα χέρια σε μικρά κομμάτια. Το μεταφέρουμε σε ένα [μπολ](#).
- Προσθέτουμε στο μπολ 100 γρ. τσένταρ, το τυρί κρέμα, το σκόρδο σε σκόνη, την πάπρικα, τον μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Απλώνουμε τις 2 τортίγιες στον πάγκο εργασίας.
- Μοιράζουμε τη γέμιση μέχρι τη μέση σε κάθε τортίγια και τις διπλώνουμε ώστε να κλείσουν.
- Βάζουμε ένα [τηγάνι](#) με καπάκι σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά.
- Λιώνουμε το βούτυρο στο τηγάνι.
- Βάζουμε τις quesadillas στο τηγάνι, τη μία δίπλα στην άλλη, και τις σκεπάζουμε με το καπάκι.
- Ψήνουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν οι τортίγιες και να λιώσει το τυρί.
- Αφαιρούμε το καπάκι και τις αναποδογυρίζουμε με προσοχή.
- Πασπαλίζουμε με τα υπόλοιπα 50 γρ. τυρί και τις σκεπάζουμε πάλι με το καπάκι.
- Ψήνουμε για 1 λεπτό ακόμα ώστε να λιώσει το τυρί από πάνω.
- Αφαιρούμε τις quesadillas από το τηγάνι, τις κόβουμε στη μέση και σερβίρουμε με ψιλοκομμένο θυμάρι.