





Quesadillas au thon



Ingrédients pour Personnes

8 wraps

0,50 boules de mozzarella

1 petite cuvette ELVEA Pomo e Legumi

1 boîte de thon sauvage au naturel de Cocagne

1 cuillère à café de moutarde 0,50 cuillères à café de comin moulu

roquette

1 boîte de maïs

Préparation

- 1. Egouttez bien tous vos ingrédients. Posez la mozzarella sur du papier absorbant et séchez-la.
- 2. Placez les wraps devant vous et coupez avec un couteau tranchant jusqu'au milieu d'un côté.
- 3. Mélanger le Pomo e Legumi avec le cumin et incorporer la moutarde au thon. Préparez tous vos ingrédients et le vrai travail peut commencer.
- 4. Divisez mentalement le châle en quatre parties égales. La sauce tomate doit se trouver dans le coin inférieur gauche. Dans le coin au-dessus, tu as mis du thon et du maïs. Répartissez de la tomate dans le coin supérieur droit et mettez de la roquette par-dessus. Enfin, ajoutez la mozzarella en bas à droite.
- 5. Maintenant, bien sûr, vous devez plier le wrap. Pliez le coin gauche vers le haut sur le thon. Ensuite, pliez votre écharpe vers la droite et vers le bas.
- 6. Faites cuire la quesadilla dans la poêle, le gaufrier ou le four.

Info recette: Must Be Yummie

