



'Quesadillas'

Ingredients (per a 2 racions)

4 tortillas mexicanes de blat o de blat de moro

120 g de formatge ratllat tipus mozzarella o formatge tendre (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

100 g de mongetes seques cuites

Oli d'oliva verge extra

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió i/o retenció de líquids)

Elaboració

1. Escorreu bé les mongetes i aixafeu-les amb una forquilla.
2. Amaniu-les amb una miqueta de sal i oli, al gust.
3. Farciu les tortillas amb el formatge i el puré de mongeta i plegueu-les per la meitat.
4. Poseu una paella a foc suau i torreu-les per tots dos cantons.
5. Serviu el plat.