

Tavuklu Quesadilla

Eritilmiş peynir, biber ve soğanla kolay tavuklu quesadilla tarifi. 30 dakikada hazır mükemmel hafta içi yemeği. Fırın ve air fryer yöntemleri dahil.

10 min

HAZIRLIK

30 min

PIŞIRME

40 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 dolmalık biber
- 1 soğan
- 1 libre tavuk eti
- 1 avokado
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 frenk soğanı
- 2 bardak cheddar peynir
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı kuru kekik
- 1 tutam kaya tuzu
- 1 tutam karabiber
- 1 ons ekşi krema

Yapılışı

1 Sebzeleri hazırlayın

Büyük bir tavada 1 yemek kaşığı zeytinyağını orta-yüksek ateşte ısıtın. Doğranmış biberleri ve soğanı ekleyin, bir tutam tuz ve karabiberle baharatlayın. Ara sıra karıştırarak 5-6 dakika, sebzeler yumuşayıp hafif kahverengileşene kadar pişirin. Bir tabağa alın ve kenara koyun.

2 Tavuğu baharatlayın ve pişirin

1 pound tavuğu lokma boyutunda parçalara kesin. 1 çay kaşığı kimyon, 1 çay kaşığı chili tozu ve birer tutam tuz ve karabiber ile baharatlayın. Aynı tavada 1 yemek kaşığı bitkisel yağı orta-yüksek ateşte ısıtın. Baharatlanmış tavuğu ekleyin ve ara sıra karıştırarak 8-10 dakika, tavuk altın sarısı olup tamamen pişene kadar (iç sıcaklığı 74°C'ye ulaşana kadar) pişirin.

3 Prepare assembly station

Pişmiş tavuğu bir tabağa alın ve hafif soğumasını bekleyin. Tavayı temizleyin. Avokadoyu dilimleyin ve yeşil soğanları doğrayın. 2 su bardağı rendelenmiş peyniri ölçün ve tüm malzemeleri hazırlama için hazır tutun.

4 Assemble first quesadilla

Temiz tavaya orta ateşte bir buğday tortillası yerleştirin. Peynirin yarısını tortillanın tüm yüzeyine serpiştirin. Pişmiş tavuğun yarısını, pişmiş sebzelerin yarısını, dilimlenmiş avokadonun yarısını ve doğranmış yeşil soğanın yarısını tortillanın bir tarafına ekleyin. Boş tarafı için üzerine katlayarak yarım ay şekli oluşturun.

5 Cook first quesadilla

Alt tarafı altın sarısı ve çıtır olana kadar 2-3 dakika pişirin. Büyük bir spatula kullanarak dikkatli bir şekilde çevirin ve ikinci tarafı altın sarısı olup peynir tamamen eriyene kadar 2-3 dakika daha pişirin. Kesme tahtasına alın.

6 Make second quesadilla

Kalan tortilla ve iç malzemeleriyle hazırlama ve pişirme işlemini tekrarlayın. Altın sarısı olup peynir eriyene kadar her tarafı 2-3 dakika pişirin.

7 Serve

Quesadillaları 1-2 dakika dinlendirin, sonra keskin bir bıçak ya da pizza kesici kullanarak her birini 3-4 üçgen dilime kesin. Sıcak ve çıtırken hemen servis yapın.

Besin Değerleri

856

KALORI

58g

PROTEIN

35g

KARBONHIDRAT

56g

YAĞ

4g

LİF

6g

ŞEKER

1,286mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Quesadilla boyunca daha hızlı ve eşit pişirme için tavuğu küçük, eşit parçalara kesin.

Daha iyi erime kalitesi ve üstün lezzet için önceden rendelenmiş yerine blok peynir kullanın, çünkü önceden rendelenmiş peynir topaklanma önleyici maddeler içerir.

Biraz peynir tavaya dökülse endişelenmeyin - bu çıtır parçalar quesadillanıza lezzetli doku ve tat katar.

Tortilla yanmadan önce peynirin tamamen erimesini sağlamak için orta ateşte pişirin.

İçin dışarı dökülmesini önlemek için pişirdikten sonra quesadillaları kesmeden önce 2-3 dakika dinlendirin.

Ekstra lezzet için pişirmeden önce tortillaların dış tarafını az miktarda yağ veya tereyağıyla fırçalayın.

Baharatlı bir tat için içine doğranmış jalapeño ekleyin, ya da aile dostu versiyonlar için acısız biber kullanın.

Otantik Meksika lezzetleri için tavuğunuzu kimyon, paprika ve sarımsak tozu ile iyi baharatlayın.