Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Quesadillas de carne y pisto en airfryer

20min · 2 raciones · 553 kcal

Ingredientes

- **4** fajitas/tortitas integrales
- **2 cucharadas** de tomate triturado natural
- **1/2** pimiento verde y 1/2 rojo
- **1** cebolla
- **1/2** calabacín
- **1/2** puerro
- **300 g** carne picada de vacuno
- Queso rayado
- Pimienta negra
- Perejil
- Orégano

POR RACIÓN

Proteínas	**40 g**
Grasas	**31 g**
Hidratos	**30 g**
Fibra	**4,2 g**

Elaboración

RELLENO

1. Partimos las verduras en trozos pequeños y las pochamos
2. Cuando estén hechas, incorporamos las especias, la carne y el tomate triturado (cuidado de no echar demasiada para que no quede muy aguado)
3. Cocinamos unos 10 minutos a fuego medio-alto y después dejamos reposar con el fuego apagado otros 10-15 minutos

MONTAJE

4. Ponemos en la base de la airfryer una fajita, sobre ella el queso rayado, sobre el queso el relleno (al gusto, a mí me gustan bien cargaditas), sobre este de nuevo queso rayado y para terminar tapamos con otra fajita
5. Aplastamos bien y ponemos en la airfryer a 180 grados 10 minutos (a la mitad del tiempo damos la vuelta a la quesadilla con ayuda de un plato)

RECOMENDACIONES

Si tenéis pisto congelado podéis haceros esta receta en 20 minutos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei