



Elvea, L'Italie chez vous

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 Coccagne
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

