



Des quesadillas faciles à préparer avec du poulet effiloché



Ingrédients

- 1 blanc de poulet
- 1 cube de bouillon de poule
- 1 tomate
- 1 oignon de printemps
- 2 cuillères à soupe de maïs
- 1 cuillère à soupe de sauce barbecue (facultatif : sans sucre)
- 2 wraps multigrains
- 1 Fromage au piment Henri Willig
- 1 Henri Willig mayonnaise au piment doux

La préparation

Des quesadillas savoureuses et rapides. ;

;

Préparation :

- Faire cuire le poulet avec le bouillon de poulet pendant 15 minutes.

- Pendant ce temps, retirez le cœur de la tomate, coupez la chair en dés et coupez l'oignon nouveau en rondelles. Mélanger le tout avec le maïs.

- Une fois le poulet cuit, le séparer à l'aide de deux fourchettes pour obtenir du poulet effiloché. Mélanger avec le mélange de tomates, une cuillère à soupe de sauce barbecue et assaisonner de sel et de poivre.

- Placer un wrap dans une poêle à frire sèche. Râper le fromage au piment doux, le recouvrir du mélange de poulet effiloché et râper une autre couche de fromage. Terminez par le deuxième wrap.

- Faire frire à feu moyen-élevé jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés et croustillants et que le fromage soit fondu.

;

Une recette facile de @thamargoesbananas. Cette recette peut être manger à tout moment de la journée. ;

;