



## CHICKEN QUESADILLAS/ КУРИНАЯ КАСАДИЛЬЯ

 20 minutes 20 minutes 6 portions

### INGREDIENTS

- 1 piece of chicken, broiler or fryers, breast, skinless, boneless, meat only, raw [272 g]/ 1 куриное филе
- 1 large unit of onions, raw [150 g]/ 1 большая луковица
- 6 cloves of garlic, raw [18 g]/ 6 зубчиков чеснока
- 2 cups, shredded of cheese, mozzarella, nonfat [226 g]/ 2 стакана потертой моцареллы (обезжиренной)
- 1 whole large unit [3" dia] of tomatoes, red, ripe, raw, year round average [182 g]/ 1 большой очищенный помидор
- 1 large unit [2-1/4 per lb, approx 3-3/4" long, 3" dia] of peppers, sweet, green, raw [164 g]/ 1 большой болгарский перец
- 1 tablespoon of oil, olive, salad or cooking [14 g]/ 1 ст ложка оливкового масла
- 240 grams of tortilla, blue corn, Sakwavikaviki [Hopi]/ 1 упаковка лепешек 240гр бшт
- 1 large sprig of parsley, fresh [1 g]/ петрушка для украшения

### COOKING METHOD

- 1° Cut chicken breast into slim slices; chop onion, garlic, green pepper and tomato into small cubes or as desired. Pour 1 tablespoon of olive oil in skillet and fry chicken with vegetables. When chicken and veggies are ready remove from skillet and put at side. Then place tortilla in a dry skillet over low to medium heat without oil. Oil is a heat conductor which browns the tortillas faster than the filling heats through and the cheese melts. Tortillas are thin and they cook fast. Add shredded cheese over tortilla and wait till it starts melting. Then add chicken filling over a half of tortilla and flip over another half. Cover with a lid – this heats the filling through and melts the cheese faster, before the tortilla gets too brown. If you don't have a lid for your skillet, use anything that will cover it – a larger skillet, baking tray, anything. Cook until underside is golden and crispy, then remove the lid. Cook uncovered until crispy and cheese is molten – about 2 to 3 minutes. Cut in half, decorate with chopped parsley and serve!

2° Куриную грудку нарежьте тонкими ломтиками; лук, чеснок, болгарский перец и помидоры порежьте мелкими кубиками или как вы предпочитаете. Добавьте в сковороду 1 столовую ложку оливкового масла и обжарьте курицу с овощами. Когда они будут готовы, выньте их из сковороды и отложите. Затем поместите тортилью на сухую сковороду при слабом или среднем огне без масла. Масло является проводником тепла, благодаря которому лепешки подрумяниваются быстрее, чем начинка прогревается и сыр плавится. Добавьте сыр на тортилью и подождите, пока он не начнет таять. Затем добавьте куриную начинку на половину лепешки и накройте ее другой половиной. Готовьте, пока нижняя сторона не станет золотистой и хрустящей, затем снимите со сковороды. Разрежьте пополам, украсьте петрушкой и подавайте!

## NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (211 g)	% DRI
ENERGY	125 kcal	263 kcal	13 %
FAT	2 g	4 g	6 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	4 %
CHOLESTEROL	19 mg	40 mg	13 %
SODIUM	270 mg	569 mg	24 %
CARBOHYDRATE	14 g	30 g	10 %
SUGARS	2 g	4 g	–
FIBER	2 g	3 g	13 %
PROTEIN	12 g	26 g	–