

Quesadilla de carne e cogumelos

Tempo total **10 Mins.** 5 Mins. Tempo de preparação 5 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.680 kJ / 640 kcal

Gorduras totais: **29 g** Proteína: **34 g**
Hidratos de carbono: **55 g**

INGREDIENTES

2 Porções

200 g	de tomate em pedaços em lata
1	dente de alho picado
0,5	malagueta picada
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
1 colher de sopa	de óleo vegetal
3 colheres de sopa	de açúcar
3 colheres de sopa	de vinagre de arroz
0,5	cebola picada
100 g	de cogumelos
150 g	de carne de vaca picada
2 g	de coentros picados
2	tortilhas
100 g	de queijo ralado (por exemplo, Cheddar)

PREPARAÇÃO

Passo 1

200 g de tomate em pedaços em lata - **1** dente de alho picado - **0,5** malagueta picada - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **3 colheres de sopa** de açúcar - **3 colheres de sopa** de vinagre de arroz
Misture os tomates enlatados, o alho, a malagueta vermelha e o Molho de Soja Kikkoman. Deite a mistura num tacho pequeno, junte o açúcar e o vinagre e cozinhe em lume brando, mexendo frequentemente, até o molho engrossar.

Passo 2

1 colher de sopa de óleo vegetal - **0,5** cebola picada - **100 g** de cogumelos - **150 g** de carne de vaca picada - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2 g** de coentros picados - **50 g** de queijo ralado (por exemplo, Cheddar)
Corte os cogumelos em fatias finas. Aqueça o azeite num tacho e salteie a cebola picada durante 1-2 minutos. Adicione os cogumelos fatiados e cozinhe durante mais 3 minutos. Junte a carne picada e o Molho de Soja Kikkoman e cozinhe até a carne começar a alourar. Adicione os coentros picados e 50 g de queijo ralado, misture bem e reserve.

Passo 3

2 tortilhas - **50 g** de queijo ralado (por exemplo, Cheddar)
Coloque uma tortilha numa frigideira seca. Espalhe o recheio sobre uma metade, polvilhe com 50 g de queijo ralado e, em seguida, dobre a tortilha - ou, se utilizar duas, cubra com a segunda tortilha.

Cozinhe de ambos os lados até ficarem douradas e estaladiças. Sirva com o molho de tomate picante.