



CA. 20 MIN

2 x 

FARS HALVMÅNE – ”QUESADILLA”

SÅDAN GØR I

1. Start med at halvere cherrytomaterne, skære parmaskinken i strimler og skrælle og presse hvidløgget med en hvidløgspresser.
2. Skyl basilikumbladene.
3. Varm en ”slip-let” pande op uden olie eller fedtstof.
4. Læg en wrap på, og skru ned på middelvarme.
5. Fordel skinke, halve cherrytomater, basilikumblade, presset hvidløg og revet ost på den ene halvdel af wrappen – den skal formes som en halvmåne om lidt.
6. Efter et par minutter, vendes den ”tomme halvdel” over den ”fyldte”. Brug evt. lidt ost til at ”lime” jeres halvmåne sammen.
7. Nu skal wrappen vendes med en palet. Pas på, at fyldet ikke falder ud.
8. Steg videre i ca. 3-4 minutter.
9. Server den lækre quesadilla med en sombrero på hoved.



I SKAL BRUGE

- 2 fuldkorn-tortilla wraps
- 150 g revet ost (max. 18 % fedt)
- 4 skiver parmaskinke
- 2 fed hvidløg
- 2 håndfuld basilikum
- ½ bakke cherrytomater

GODE OPGAVER TIL FAR OG BARN



BARNET: Ordner tomater, basilikum og hvidløg, og fordeler fyldet på begge wraps.



FAR: Passer panden, og vender quesadillaen.

GODE TIPS



I kan putte alt muligt i en quesadilla. Prøv ”den stærke” med chorizo og jalapenos eller ”den overraskende” med avokado, koriander og gedeost. Spis en spandfuld af jeres yndlingsgrøntsager sammen med de lækre halvmåner.