

inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

2 port

Grönsaker, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska, Fest

KIKÄRTSFYLLDA QUESADILLAS

Ingredienser

200 g kikärtor
1 msk rapsolja
1 dl vatten
1,5 krm cayennepeppar
1 krm salt
1 krm svartpeppar
2 msk ost, riven
4 st tortilla

Gör så här

Detta funkar både som lunch men även som tilltugg eller förrätt om du har vänner på middag. Då räcker receptet till minst 6 personer.

Mixa ärtorna, oljan, vattnet och kryddorna. Bred på två av bröden och strö över lite riven ost. Lägg på ett bröd och stek på medelhögvärme i torr panna. Efter några minuter vänder du och steker på andra sidan. Skär i trekanter och servera med en god sallad.

Kostnad per portion: ca 9 kr

från skippanudlarna.com