

Quesadillas

Quesadillas are basically the equivalent of a grilled cheese sandwich made with tortillas, and then adding whatever you like to that.

Ingredients:

Tortillas

Cooked Meat, shredded or chopped
(about an ounce or so per tortilla)

Cheese, shredded or sliced, to cover the tortilla

Salsa if desired

Vegetables, chopped, if desired
(suggested-tomatoes, olives, spinach,
broccoli, mixed vegetables, beans)

Quesadillas can be cooked in a variety of ways after they have been assembled.

One way is to lightly oil them and bake in an oven. Or simply cook them in a microwave until the cheese melts.

(About 30 seconds). Or use the traditional way of using a lightly oiled pan and simply grilling until the cheese melts.

Quesadillas are an excellent way to use leftover cooked meats and vegetables, and good for a change of pace on a busy day.

Quesadillas

Las quesadillas son basicamente el equivalente a un emparedado de queso fundido, pero hecho con tortillas y agregando lo que quieras a ellas.

Ingredientes:

-tortillas(de maiz o de harina)

-carne previamente cocinada, deshebrada o picada(aproximadamente una onza por tortilla)

-queso rallado o rebanado para cubrir la tortilla

-salsa si lo deseas

-vegetales si lo deseas(sugiero tomates, aceitunas, espinacas, brocoli, verduras mixtas, frijoles (previamente cocinados o de lata)

Procedimiento:

Las quesadillas pueden ser cocinadas en una variedad de formas despues de que se han preparado.

Una forma es rociandolas con un poco de grasa y horneandolas.

O simplemente colocandolas en el microondas hasta que el queso se funda(30 segundos)

O de la manera tradicional; Usando un recipiente ligeramente engrasado y simplemente asarlas hasta que el queso quede fundido.

Las quesadillas son una excelente forma para utilizar los "recalentados" de carnes o vegetales y una buena forma de despreocuparnos por lo que se va a cocinar cuando has tenido un dia muy ocupado.