



Pour végétariens



PLAT PRINCIPAL

SIMPLE & RAPIDE

## TORTILLAS AUX ÉPINARDS ET AU FROMAGE FRAIS

100 g	de tomates séchées à l'huile
1	citron vert (bio), uniquement
	le zeste râpé

---

8	tortillas de maïs ou de blé
120 g	de fromage frais nature
2 CC	Zweifel Seasoning Inferno
100 g	de pousses d'épinards

**ASTUCE:**  
ACCOMPAGNER D'UNE SALADE  
VERTE CROQUANTE.

1. Egoutter les tomates en prenant soin de conserver l'huile, puis réserver. Couper les tomates en petits morceaux et les mélanger avec le zeste de citron.
2. Préchauffer le four à 60 degrés. Chauffer un plat ou une grande assiette.
3. Badigeonner la moitié des tortillas avec du fromage frais, saupoudrer d'assaisonnement Zweifel Seasoning Inferno, garnir de tomates et d'épinards. Recouvrir avec les tortillas restantes.
4. Chauffer 1/2 CS de l'huile réservée dans une poêle. Placer une tortilla farcie dans la poêle, faire dorer à feu doux 2-3 minutes de chaque côté, réserver au chaud sur le plat ou la grande assiette. Procéder de la même façon avec les autres tortillas.

**VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PIÈCE:**  
424 kcal, LIPIDES 16 g, GLUCIDES 59 g,  
PROTÉINES 10 g



ENV. 20 MIN.



POUR 4 PERS. / 4 PIÈCES