

# Quesadillas de cerdo con queso de cabra con cebolla caramelizada y ensalada

Familia Rápido

7



Tortillas de trigo



Carne de cerdo picada



Rulo de queso de cabra



Cebolla



Tomate cherry



Rúcula

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, azúcar, ajo, vinagre de vino tinto.

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 25 mins



Contrario a lo que se pueda creer, ¡las quesadillas no siempre llevan queso! Esto se debe a que el nombre de este plato deriva de “quetzalli”, que significa “tortilla doblada” en náhuatl, una lengua uto-azteca. Como no queremos defraudarte, estas quesadillas llevan queso de cabra, que combinamos con carne de cerdo, tomates cherry y cebolla caramelizada.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, sartén, ensaladera, pincel de silicona, espátula.

## Ingredientes

	2P	4P
Tortillas de trigo <b>13)</b>	6 unidades	12 unidades
Carne de cerdo picada* <b>14)</b>	250 gramos	500 gramos
Rulo de queso de cabra* <b>7)</b>	1 paquete	2 paquetes
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Tomate cherry	250 gramos	500 gramos
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	1 cucharada	2 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	478 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3088/ 738	646/ 154
Grasas (g)	64,1	13,4
de las cuales saturadas (g)	20,3	4,2
Carbohidratos (g)	43,9	9,2
de los cuales azúcares (g)	8,6	1,8
Proteínas (g)	35,2	7,4
Sal (g)	2,6	0,5

## Alérgenos

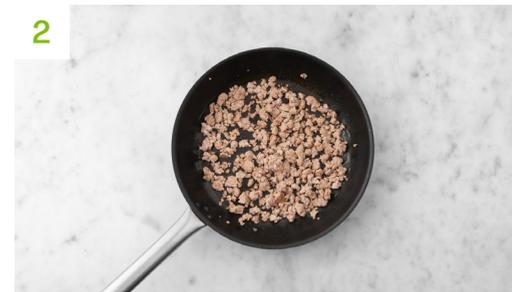
7) Leche **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



### 1 Carameliza la cebolla

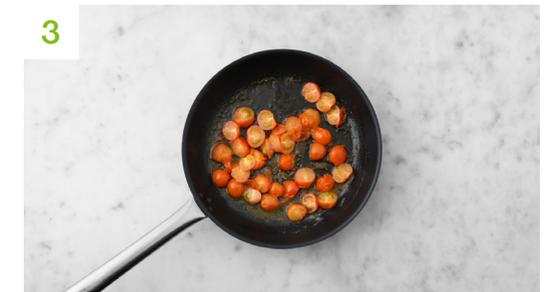
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 2-3 min. Luego, añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min más, removiendo, hasta que quede blanda. Retira y reserva.



### 2 Cocina el cerdo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **carne de cerdo** y cocina 3-4 min, desmenuzando con ayuda de una espátula, hasta que se dore. **Salpimenta** al gusto y reserva fuera de la sartén.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



### 3 Prepara la salsa

Corta los **tomates cherry** por la mitad. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, agrega un chorrito generoso de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, añade los **tomates cherry**, **salpimenta** y cocina 5-6 min, removiendo y aplastando ligeramente con la espátula para que suelte los jugos.



### 4 Combina los ingredientes

En la sartén, añade de nuevo la **carne de cerdo** y mezcla bien. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Desmenuza el **queso de cabra** con las manos en trozos medianos. Coloca las **tortillas de trigo** en una bandeja de horno con papel de horno y cubre con la **carne** con **tomates cherry** y el **queso de cabra** sobre la mitad de cada **tortilla**.



### 5 Tuesta las quesadillas

Sobre la **carne picada** con **tomates cherry**, añade la **cebolla** caramelizada al gusto. Luego, cierra las **quesadillas** por la mitad y pinta la superficie con **aceite** con un pincel de cocina. Luego, hornea 6 min, hasta que se doren y el **queso** se derrita.



### 6 Emplata y disfruta

En una ensaladera, añade el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla bien, luego, añade la **rúcula** y mezcla de nuevo. Sirve las **quesadillas de cerdo** con **cebolla** caramelizada y **queso de cabra** en platos y acompaña con la **ensalada**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro  
ingrediente secreto.

