

Tupperware®

QUESADILLAS AU POULET

Pour 2 personnes • Portion : 2 quesadillas

PRÉPARATION : 10 minutes

CUISSON : 11 minutes

1 saucisse chorizo, tranchée en 10 morceaux

1 poitrine de poulet, tranchée

½ c. à thé de gros sel kasher

¼ c. à thé de poivre noir

1 poivron doux, épépiné et tranché

1 tasse de fromage râpé

4 tortillas de 6 po/15 cm

1. Assaisonner les tranches de poitrine de poulet de sel et de poivre et les disposer au centre de la base du Gril MicroPro avec la saucisse chorizo et le poivron doux.
2. Mettre le couvercle en position Gril et faire cuire au four micro-ondes à 70 % de puissance pendant 7 minutes* ou jusqu'à ce que le poulet n'est plus rose au centre. À la fin de la cuisson, retirer le Gril MicroPro du micro-ondes en portant des gants de cuisine et égoutter le surplus de liquide en mettant le couvercle en position Cocotte et en le tenant fermement tout en versant le liquide du côté.
3. Remplir chaque tortilla de poulet et de fromage. Plier les tortillas en deux et les placer, deux à la fois, dans la base du Gril MicroPro. Mettre le couvercle en position Cocotte et faire cuire au four micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la tortilla soit dorée sur le dessus.

*Cette recette a été testée dans un four micro-ondes de 900 W. La puissance peut différer d'un four micro-ondes à un autre; adaptez la recette en conséquence.



2016-1653-164 FR