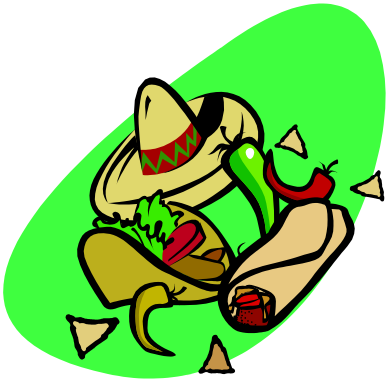


Quesadillas aux haricots.



Ingrédients :

½ tasse de carottes râpées
½ tasse d'haricots rouges en boîte
½ tasse de salsa douce
¼ tasse de poivron rouge en dés
½ oignon vert émincé
1 tasse de Monterey Jack râpé
2 grandes tortillas (ou 4 petites)

Préparation :

Rincer et égoutter les haricots rouges en boîte.

Dans un bol, mélanger les carottes, les haricots rouges, la salsa, le poivron et l'oignon vert.

Déposer le mélange sur la moitié de chacune des tortillas. Ajouter le fromage râpé. Replier les tortillas en deux. Bien presser.

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen avec un peu d'huile d'olive. Faire dorer les quesadillas 7 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les tortillas soient bien croustillantes des deux côtés.

Couper les quesadillas en deux. Servir chaud ou froid.