

### **Makrobiotikus quesadillas:**

*Tortilla tésztához – 8 lap készül belőle:*

50 dkg búzaliszt (lehet félbarna, lehet tönkölyből is)

1 csomag bio sütőpor (10-12 dkg)

1 csapott kiskanál só

50 ml hidegen préselt napraforgóolaj (szagtalanított)

3 dl tiszta víz (pont elég a víz)

A tésztát egy tálban összeállítjuk, majd egyforma 8 részre osztjuk (használjunk mérleget), kis labdákat formálunk belőle és nem túl vizes konyharuha alatt fél órát pihentetjük. Majd kinyújtjuk és serpenyőben, kevés, azaz egy kenet sütőolajjal kisütjük, picit piruljon csak 1-2 helyen.

*Töltelék – 4 tortilla laphoz elég:*

50 dkg zöld spárga, megmossuk, 3 cm-es darabokra vágjuk

2 szál sárgarépa, megtisztítjuk, lereszeljük

½ csokor sárgarépa zöldje (mindenképpen bio legyen), apróra vágjuk, mint a petrezselymet

1 közepes fej hagyma, félholdra szeletelve

2 evőkanál kukorica olaj (hidegen préselt)

ízlés szerint só

Olajon a hagymát megpirítjuk, majd rádobjuk a spárgát, átpirítjuk, majd a reszelt sárgarépát és az apróra vágott sárgarépa zöldet. Összeforgatjuk, majd fedő alatt puhára pároljuk (a spárgát vegyük alapul).

*Öntethez (a sajtos „ragasztó” helyett) – 4 tortilla laphoz elég:*

10 dkg ledarált kesudió

1 egész citrom kicsavart leve

2 gerezd áttört fokhagyma

2 evőkanál fehér tönkölyliszt

kevés víz, hogy sűrű, de jól kenhető masszát kapjunk

Az egészet egy tálban összekeverjük.

Veszünk egy tortilla lapot a fél oldalára dolgozunk, megkenjük a ragasztós kesudiós öntettel (kb. 1 evőkanálnyival), majd rátesszük a spárgás zöldségekkel, utána megkenjük az üres oldalát is egy evőkanálnyi kesudiós öntettel, összehajtjuk, azaz ráhajtjuk a zöldséges oldalra. A félbehejtett párnácskát kevés sütőolajjal megkent serpenyőbe visszatesszük és a legalacsonyabb tűzön, 4-5 percig pirítjuk-melegítjük, 2-2x megforgatjuk, hogy teljesen átfőjön az öntet is benne.

(Nem szükséges, de általunk készített chillis vagy pepperonis szósszal kínáljuk. Vagy bio paradicsom pürét (5 evőkanál + 5 evőkanál víz) vagy 5 szem paradicsomból készítjük. 1 kis fej hagymát pirítunk 1 evőkanál olajon, majd hozzáadjuk egy ágacska bazsalikom és oregano apróra vágott zöldjét, 1 kiskanál rizsszirupot teszünk hozzá, meg kevés őrölt chillit vagy apróra vágott chilli paprikát adunk hozzá, de lehet csípős pepperoni is/vagy hozzáadni. Majd felöntjük a paradicsommal. 4-5 perc alatt készre pároljuk. Vagy ha friss paradicsomból készítjük, akkor a paradicsomokat forrásban lévő vízbe dobjuk 2-3 percre. Kiszedjük, hagyjuk kihűlni, lehúzzuk a héját, bevagdaltjuk, hogy a magos levét ki tudjuk folytatni, majd apróra daraboljuk, és azt adjuk a hagymás fűszeres alaphoz, kb. 10-15 percig pároljuk.)