

Guacamole avec haricots noirs et tomates sur quésadillas au fromage



2-4 portions

Ingrédients

Guacamole

- ¼ tasse d'oignon rouge finement haché
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 4 avocats mûrs
- 3 c. à soupe de jus de lime
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de poudre de chili (au goût)
- Sel et poivre au goût
- 3 tomates italiennes, épépinées et coupées en dés
- 1 boîte de haricots noirs, rincés et égouttés
- ½ feuilles de coriandre fraîche, lavées

Quesadillas

- 6 tortillas de farine de blé de taille moyenne
- ¾ tasse de fromage râpé (tex-mex ou Monterey jack)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou d'aérosol de cuisson

Préparation

1. Dans un petit bol, placer l'oignon haché et ajouter 2 c. à soupe de jus de lime. Bien mélanger et laisser reposer.
2. Placer la chair des avocats dans un bol moyen et l'écraser avec une fourchette. Arroser de 3 c. à soupe de jus de citron, de la poudre de chili, de sel et poivre au goût.

Guacamole avec haricots noirs et tomates sur quésadillas au fromage

3. Incorporer délicatement les tomates, les haricots noirs et l'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et réserver.
4. Dans une grande poêle à feu moyen, mettre de l'huile ou un aérosol de cuisson et placer une tortilla dans la poêle. Recouvrir de fromage et d'une deuxième tortilla de la même taille. Lorsque le fromage est suffisamment fondu pour adhérer à la tortilla du dessus, appuyer doucement et retourner le tout. Cuire jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés et le fromage complètement fondu.
5. Mettre les tortillas cuites de côté pour qu'elles refroidissent légèrement avant de les couper en triangles. Servir dans un plat de service festif avec le guacamole comme garniture!