

# Kids' Broccoli-Cheddar Quesadillas

with Chunky Tomato Soup

15 Minutes

## Start here

Before starting, wash and dry all produce.

## Bust out

Measuring spoons, medium pot, large non-stick pan

## Ingredients

	2 Person
Cheddar Cheese, shredded	1 cup
Broccoli, florets	227 g
Garlic Salt	¾ tsp
Crushed Tomatoes with Garlic and Onion	370 ml
Cream	56 ml
Tomato Sauce Base	2 tbsp
Flour Tortillas	6
Unsalted Butter*	1 tbsp
Sugar*	½ tsp
Oil*	
Pepper*	

\* Pantry items

## Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

*Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.*



## 1 Cook broccoli

- Cut **broccoli** into bite-sized pieces.
- Heat a large non-stick pan over medium heat.
- When hot, add **1 tbsp butter**, then swirl the pan until melted, 1 min.
- Add **broccoli** and **2 tbsp water**. Season with **½ tsp garlic salt** and **pepper**, then stir to combine. Cover and cook, stirring occasionally, until tender, 5-6 min.
- Transfer **broccoli** to a plate to cool slightly.



## 3 Make chunky tomato soup

- Meanwhile, combine **crushed tomatoes, tomato sauce base, cream, ½ tsp sugar** and **¼ tsp garlic salt** in a medium pot over medium-high heat. Simmer, stirring occasionally, until warmed through, 5-6 min.
- Divide **tomato soup** between bowls.



## 2 Assemble and cook quesadillas

- Finely chop **half the broccoli**.
- Arrange **tortillas** on a clean surface.
- Sprinkle **cheese** over one side of **each tortilla**, then top with **chopped broccoli**. Carefully, fold **tortillas** in half to enclose **filling**, pressing down to seal.
- Heat the same pan over medium-high. When hot, add **½ tbsp oil**, then **3 quesadillas**. Cook until golden-brown, 1-2 min per side. Reduce heat to medium and repeat with another **½ tbsp oil** and **remaining quesadillas**.



## 4 Finish and serve

- Cut **quesadillas** in half.
- Divide **quesadillas** and **remaining broccoli** between plates.
- Serve **chunky tomato soup** alongside for dipping.

# Quesadillas au brocoli et au cheddar pour enfants

avec soupe à la tomate

15 minutes

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher les fruits et légumes.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes
Cheddar, râpé	1 tasse
Fleurons de brocoli	227 g
Sel d'ail	¾ c. à thé
Tomates broyées aux oignons et à l'ail	370 ml
Crème	56 ml
Base de sauce tomate	2 c. à soupe
Tortillas de farine	6
Beurre non salé*	1 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé
Huile*	
Poivre*	

\* Essentiels à avoir à la maison

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*

1



## Cuire le brocoli

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, puis fondre en faisant tourner la poêle pendant 1 min.
- Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe** d'**eau**.

Assaisonner de **½ c. à thé** de **sel d'ail**, **poivrer**, puis mélanger. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.

- Transférer dans une assiette.

3



## Faire la soupe à la tomate

- Entre-temps, dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, mélanger les **tomates broyées**, la **base de sauce tomate**, la **crème**, **½ c. à thé** de **sucre** et **¼ c. à thé** de **sel d'ail**. Mijoter de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **soupe** soit chaude.
- Répartir la **soupe à la tomate** dans les bols.

2



## Assembler et cuire les quesadillas

- Hacher finement la **moitié** du **brocoli**.
- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- Parsemer de **fromage** un côté de **chaque tortilla**, puis garnir de **brocoli haché**. Plier délicatement en deux les **tortillas** par-dessus la **garniture**, et presser pour bien sceller.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile**, puis **3 quesadillas**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Baisser à feu moyen, puis recommencer avec **½ c. à soupe** d'**huile**, puis le **reste** des **quesadillas**.

4



## Terminer et servir

- Couper les **quesadillas** en deux.
- Répartir les **quesadillas** et le **reste** du **brocoli** dans les assiettes.
- Servir la **soupe à la tomate** comme trempette.