

# Kids' Spinach-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
Baby Spinach	113 g
Garlic Salt	½ tsp
Crushed Tomatoes with Garlic and Onion	370 ml
Cream	56 ml
Tomato Sauce Base	2 tbsp
Flour Tortillas	6
Unsalted Butter*	½ 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.*



## Cook spinach

- Roughly chop **spinach**.
- Heat a large non-stick pan over medium heat.
- When hot, add ½ **tbsp butter**, then swirl the pan until melted, 1 min.
- Add **spinach**, then cook, stirring occasionally, until wilted, 2-3 min. Remove from heat, then season with ¼ **tsp garlic salt** and **pepper**.
- Transfer **spinach** to a plate to cool slightly.



## 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.



## Assemble and cook quesadillas

- Arrange **tortillas** on a clean surface.
- Sprinkle **cheese** over one side of **each tortilla**, then top with **spinach**. 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**.



## Finish and serve

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

# Quesadillas aux épinards 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
Bébés épinards	113 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*	½ c. à soupe
Sucre*	¼ 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.*



## Cuire les épinards

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe de **beurre**, puis fondre en faisant tourner la poêle pendant 1 min.
- Ajouter les **épinards**, puis cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils tombent. Retirer du feu, puis assaisonner de ¼ c. à thé de **sel d'ail** et **poivre**.
- Transférer les **épinards** dans une assiette pour refroidir.



## 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.



## Assembler et cuire les quesadillas

- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- Parsemer de **fromage** un côté de **chaque tortilla**, puis garnir d'**épinards**. 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**.



## Terminer et servir

- Couper les **quesadillas** en deux.
- Répartir les **quesadillas** dans les assiettes.
- Servir la **soupe à la tomate** comme trempette.