KIKKOMAN

Burritos zapiekane z kurczakiem teriyaki

Czas ogółem **60 min**

Wartości odżywcze (na porcję)
2740 kJ / **654 kcal**

Tłuszcz: **19,9 g** Białko: **50 g**
Węglowodany: **67,9 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

1 łyżka	oleju
1	cebula pokrojona w kostkę
600 g	udek z kurczaka bez kości i skóry, pokrojonych na kawałki wielkości kęsów
2	rozgniecione ząbki czosnku
100 ml	Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman
1 łyżeczka	sosu chili
400 g	czarnej fasoli lub czerwonej fasoli Kidney (z puszki), przepłukanej
200 g	ugotowanego ryżu
	mały pęczek grubo siekanej kolendry
4	duże tortille
100 g	startego sera cheddar

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Piekarnik rozgrzać do temperatury 200°C/180°C z termoobiegiem (gaz: poziom 6).

Krok 2

Na patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę i dusić na średnim ogniu przez. 4 – 5 minut, aż zacznie robić się miękka. Mieszając dodać kurczaka i podsmażać przez kolejne 8 – 10 minut, aż mięso zbrązowieje. Mieszając dodać czosnek i smażyć jeszcze przez minutę, a następnie dodać Sos Teriyaki z miodem Kikkoman, sos chili, fasolę i ryż. Kontynuować gotowanie jeszcze przez minutę, aż wszystko będzie gorące, a następnie dodać większą część kolendry.

Krok 3

i piec 15 – 20 minut do momentu, aż ser się rozpuści i nabierze złotego koloru. Posypać resztą kolendry i podać. Mieszankę rozdzielić na 4 tortille, każdy placek zwinąć w rulon i zawinąć końce, aby nadzienie nie wydostało się na zewnątrz. Włożyć tortille do formy do pieczenia i całość posypać startym serem. Wstawić do piekarnika.