

Chilaquillas z salsą mango

Czas ogółem **35 min** 10 min Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.187 kJ / 522 kcal

Tłuszcz: **29,4 g** Białko: **21,4 g**
Węglowodany: **37,8 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Salsa z mango i pomidorów:

100 g pomidorków
koktajlowych
1 mała cebula
100 g mango
0,5 limonki, starta skórka i
sok

2 łyżeczki Sos Teriyaki z pieczonym
czosnkiem do dań z woka
Kikkoman

Chilaquiles:

1 mała cebula
1,5 łyżka Olej z prażonych nasion
sezamu Kikkoman
200 g krojonych pomidorów z
puszki
4 szczypty mielonego kminu
rzymskiego
0,25
łyżeczki chili w proszku
2 łyżki Sos Teriyaki z pieczonym
czosnkiem do dań z woka
Kikkoman
2 wrapy/tortille (np.
pełnoziarniste lub
wysokobiałkowe)
1 mała czerwona cebula
100 g fety
2 jajka
kilka listków kolendry

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

100 g pomidorków koktajlowych - **1** mała cebula -
100 g mango - **0,5** limonki, starta skórka i sok - **2**
łyżeczki Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do
dań z woka Kikkoman

Wszystkie składniki pokrój w drobną kostkę, a
następnie dopraw skórką i sokiem z limonki oraz
Sosem do woka Teriyaki z czosnkiem Kikkoman

Krok 2

1 mała cebula - **1 łyżeczka** Olej z prażonych
nasion sezamu Kikkoman **200 g** krojonych
pomidorów z puszki - **4 szczypty** mielonego kminu
rzymskiego - **0,25 łyżeczki** chili w proszku - **2 łyżki**
Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka
Kikkoman

Cebulę drobno posiekaj i delikatnie podsmaż ją na
Oleju sezamowym Kikkoman. Dodaj krojone
pomidory, doprowadź do wrzenia i gotuj na małym
ogniu przez 8-10 minut. Dopraw sos kminem
rzymskim, chili w proszku oraz Sosem do woka
Teriyaki z czosnkiem Kikkoman.

Krok 3

2 wrapy/tortille (np. pełnoziarniste lub
wysokobiałkowe) - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion
sezamu Kikkoman

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Tortille pokrój na
kawałki o wymiarach około 5 × 5 cm, ułóż je w
niewielkim naczyniu do pieczenia, skrop Olejem
sezamowym Kikkoman i delikatnie wymieszaj.
Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 10
minut.

Krok 4

1 mała czerwona cebula - **100 g** fety

Czerwoną cebulę pokrój w cienkie krążki, a fetę pokrusz. Polej tortille sosem pomidorowym, posyp krążkami cebuli i fetą, a następnie piecz przez kolejne 5 minut.

Krok 5

2 jajka - **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - kilka listków kolendry

Usmaż jajka sadzone na patelni z powłoką nieprzywierającą, używając Oleju sezamowego Kikkoman. Ułóż je na chilaquillas, udekoruj kolendrą i podawaj z salsą.