

Meksykańska sałatka z kukurydzy (esquites)

Czas ogółem **20 min** 10 min Czas przygotowania 10 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.893 kJ / 452 kcal

Tłuszcz: **25,3 g** Białko: **16,1 g**
Węglowodany: **36,3 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2 łyżki	oleju roślinnego
2	kolby kukurydzy lub 200 g mrożonej kukurydzy
2	dymki
1	świeża papryczka chili
200 g	fasoli gotowanej lub z puszki
25 g	majonezu
1 łyżeczka	mielonego wędzonego chili (np. chipotle)
1	limonka
2 łyżeczki	<u>Marynata Teriyaki Kikkoman</u>
15 g	świeżej kolendry
25 g	startego twardego sera (np. parmigiano)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Rozgrzej olej na patelni. „Ostrugaj” kolbę z kukurydzy za pomocą ostrego noża albo rozmroź mrożoną kukurydzę.

Krok 2

Smaż kukurydzę na patelni przez około 4-5 minut, aż pojawią się delikatne ślady zwęglenia. Przełóż kukurydzę do miski.

Krok 3

Dodaj drobno posiekaną dymkę oraz papryczkę chili. Dodaj fasolę. Zmieszaj z majonezem, mielonym chili, sokiem z limonki i marynatą teriyaki. Tuż przed podaniem dodaj drobno posiekaną kolendrę i starty ser. Udekoruj sałatkę listkami kolendry.