KIKKOMAN

Zapiekane nachosy z guacamole i salsą

Czas ogółem **30 min** **20 min** Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.933 kJ / 463 kcal

Tłuszcz: **30,3 g** Białko: **15,9 g**
Węglowodany: **30,7 g**

SKŁADNIKI

8 porcj(e/i)

Nachosy

1	ząbek czosnku
3 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
	świeżo zmielony pieprz
1 szczypta	kminku
250 g	steka wołowego (polędwicy)

Guacamole

50 g	pomidorków koktajlowych
50 g	szalotek
1	ząbek czosnku
2 łyżki	oliwy z oliwek
2	dojrzałe awokado
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1	limonka
10 g	świeżej kolendry
1 szczypta	kminku
300 g	nachosów
125 g	startego sera - cheddara i/lub mozzarelli
100 g	pomidorków koktajlowych
75 g	kukurydzy konserwowej
50 g	marynowanej czerwonej cebuli
100 g	crème fraîche
100 g	salsy pomidorowej
	świeża kolendra

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Czosnek drobno zetrzyj i wymieszaj z sosem sojowym Kikkoman, pieprzem i kminkiem. Marynuj stek przez około 10 minut. Następnie grilluj na rozgrzanej patelni grillowej przez 4 minuty z każdej strony. Możesz użyć zwykłej patelni z odrobiną oleju. Odstaw na 5 minut, po czym pokrój steka w cienkie paski.

Krok 2

Przygotuj guacamole. Pomidory, szalotki i czosnek drobno posiekaj. Wymieszaj w moździerzu z oliwą. Dodaj pokrojone w kostkę awokado. Ugnieć, a następnie dopraw sosem sojowym Kikkoman, sokiem z limonki, posiekaną kolendrą i kminkiem

Krok 3

Ułóż nachosy na blasze do pieczenia lub w brytfannie. Posyp serem z wierzchu i wstaw do rozgrzanego piekarnika (180°C) na około 5-6 minut, aż ser się roztopi.

Krok 4

Na wierzchu nachosów rozłóż plasterki steka, guacamole, przekrojone na pół pomidory, kukurydzę, marynowaną cebulę, crème fraiche, salsę i świeżą kolendrę.