

# Zapiekane nachosy z guacamole i salsą

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

Wartości odżywcze (na porcję)  
**1933 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 (połędwicy)

### 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 fraîche, salsę i świeżą kolendrę.