KIKKOMAN

Chilaquiles mangósalsával

Teljes idő **35 perc.** **10 perc.** előkészítési idő **25 perc.** főzési idő

Tápértékek (adagonként):
2.187 kJ / 522 kcal

Zsír: **29,40 g** Fehérje: **21,40 g**
Szénhidrát: **37,80 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

A mangós-paradicsomos salsához:

100 g	koktélparadicsom
1	kis fej vöröshagyma
100 g	mangó
0,5	lime reszelt héja és leve
2 tk.	Kikkoman Teriyaki wok szósz pirított fokhagymával

A chilaquileshez:

1	kis fej vöröshagyma
1,5 ek.	Kikkoman Szezámmagolaj
200 g	daraboltparadicsom-konzerv
4 csipet	őrölt római kömény
0,25 tk.	chilipor
2 ek.	Kikkoman Teriyaki wok szósz pirított fokhagymával
2	tortillalap (pl. teljes kiőrlésű vagy magas fehérjetartalmú)
1	kis fej lila hagyma
100 g	feta sajt
2	tojás
	Néhány korianderlevél

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

100 g koktélparadicsom - **1** kis fej vöröshagyma - **100 g** mangó - **0,5** lime reszelt héja és leve - **2 tk.** Kikkoman Teriyaki wok szósz pirított fokhagymával
Az összes hozzávalót nagyon apró kockákra vágjuk, majd a lime reszelt héjával és levével, valamint a Kikkoman Teriyaki szósz fokhagymával ízesítjük.

Lépések 2

1 kis fej vöröshagyma - **1 tk.** Kikkoman Szezámmagolaj **200 g** daraboltparadicsom-konzerv - **4 csipet** őrölt római kömény - **0,25 tk.** chilipor - **2 ek.** Kikkoman Teriyaki wok szósz pirított fokhagymával
A vöröshagymát finomra vágjuk, majd a Kikkoman Szezámmagolajon puhára pároljuk. Hozzáadjuk a darabolt paradicsomot, felforraljuk, és 9 percig gyöngyöztetve főzzük. A szószt római köménnyel, a chiliporral és a fokhagymás Kikkoman Teriyaki szósszal ízesítjük.

Lépések 3

2 tortillalap (pl. teljes kiőrlésű vagy magas fehérjetartalmú) - **1 ek.** Kikkoman Szezámmagolaj
A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. A tortillalapokat körülbelül 5 x 5 cm-es darabokra vágjuk, elterítjük egy kisebb tepsiben, meglocsoljuk a Kikkoman Szezámmagolajjal, alaposan összeforgatjuk, majd az előmelegített sütőben körülbelül 10 percig sütjük.

Lépések 4

1 kis fej lila hagyma - **100 g** feta sajt
A lila hagymát vékony karikákra vágjuk, a feta

sajtot pedig szétmorzsoljuk. A tortilladarabokat meglocsoljuk a paradicsomszósszal, rászórjuk a hagymakarikákat és a feta sajtot, majd további 5 percig sütjük.

Lépések 5

2 tojás - **1 tk.** Kikkoman Szezámmagolaj - Néhány korianderlevél

A tojásokat egy tapadásmentes serpenyőben a Kikkoman Szezámmagolajon megsütjük tükörtojásnak, a chilaquiles tetejére helyezzük, a korianderlevelekkel megdíszítjük, és a salsával tálaljuk.