KIKKOMAN

Chilaquiles cu salsa de mango

Timp total **35 min.** **10 min.** timp de preparare **25 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
2.187 kJ / 522 kcal

Grăsimi: **29,40 g** Proteine: **21,40 g**
Carbohidrați: **37,80 g**

INGREDIENTE

2 Porții

Pentru salsa de mango și roșii:

100 g	roșii cherry
1	ceapă mică
100 g	mango
0,5	lămâie verde, coajă și suc
2 linguriță	Sos Teriyaki pentru Wok Kikkoman cu Usturoi Copt

Pentru chilaquiles:

1	ceapă mică
1,5 lingură	Ulei de Susan Prăjit Kikkoman
200 g	roșii tăiate, la conservă
4 un praf	de chimion măcinat
0,25 linguriță	de pudră de ardei iute
2 lingură	Sos Teriyaki pentru Wok Kikkoman cu Usturoi Copt
2	foi de tortilla/lipii (de exemplu integrale sau proteice)
1	ceapă roșie mică
100 g	brânză feta
2	ouă
	Câteva frunze de coriandru

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

100 g roșii cherry - **1** ceapă mică - **100 g** mango - **0,5** lămâie verde, coajă și suc - **2 linguriță** Sos Teriyaki pentru Wok Kikkoman cu Usturoi Copt
Tăiați toate ingredientele în cubulețe foarte fine, apoi asezonați cu coaja și sucul de lămâie verde și cu sosul Teriyaki wok Kikkoman cu usturoi copt.

Pasul 2

1 ceapă mică - **1 linguriță** Ulei de Susan Prăjit Kikkoman **200 g** roșii tăiate, la conservă - **4 un praf** de cuțit de chimion măcinat - **0,25 linguriță** de pudră de ardei iute - **2 lingură** Sos Teriyaki pentru Wok Kikkoman cu Usturoi Copt
Tocați mărunt ceapa și căliți-o la foc mic în uleiul de susan Kikkoman. Adăugați roșiile tăiate, dați în clocot și lăsați să fiarbă la foc mic timp de 8–10 min. Asezonați sosul cu chimionul, pudra de ardei iute și sosul Teriyaki wok Kikkoman cu usturoi copt.

Pasul 3

2 foi de tortilla/lipii (de exemplu integrale sau proteice) - **1 lingură** Ulei de Susan Prăjit Kikkoman
Preîncălziți cuptorul la 200 °C. Tăiați foile de tortilla în bucăți de aproximativ 5 x 5 cm, așezați-le într-o formă mică de copt, stropiți-le cu uleiul de susan Kikkoman, amestecați-le cu grijă și coaceți-le în cuptorul preîncălzit timp de aproximativ 10 min.

Pasul 4

1 ceapă roșie mică - **100 g** brânză feta
Tăiați ceapa roșie în inele subțiri și sfărâmați brânza feta. Stropiți bucățile de tortilla cu sosul de roșii, presărați deasupra inelele de ceapă și brânza feta și mai coaceți timp de 5 min.

Pasul 5

2 ouă - **1 linguriță** Ulei de Susan Prăjit Kikkoman - Câteva frunze de coriandru

Prăjiți ouăle ochiuri într-o tigaie antiaderentă cu uleiul de susan Kikkoman. Așezați-le peste chilaquiles, garnisiți cu frunze de coriandru și serviți cu salsa.