

Chilaquiles s mangovou salsou

Celkový čas vaření **35 min.** 10 min. Doba přípravy 25 min. Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.187 kJ / 522 kcal

Tuky: **29,4 g** Bílkoviny: **21,4 g**
Sacharidy: **37,8 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Na mangovo-rajčatovou salsu:

100 g cherry rajčat
1 malá cibule
100 g manga
0,5 limetky, kůra a šťáva
2 čajové lžičky Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s pečeným česnekem

Na chilaquiles:

1 malá cibule
1,5 Kikkoman Pražený
polévková lžíce sezamový olej
200 g konzervovaných krájených rajčat
4 špetky mletého římského kmínu
0,25 čajové lžičky chilli prášku
2 polévkové lžíce Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s pečeným česnekem
2 wrapy/tortilly (např. celozrnné nebo proteinové)
1 malá červená cibule
100 g fety
2 vejce
několik lístků koriandru

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

100 g cherry rajčat - **1** malá cibule - **100 g** manga - **0,5** limetky, kůra a šťáva - **2 čajové lžičky** Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s pečeným česnekem

Všechny suroviny nakrájejte na velmi malé kostičky a dochutte limetkovou kůrou, šťávou a omáčkou Kikkoman Teriyaki Wok s pečeným česnekem.

Krok 2

1 malá cibule - **1 čajová lžička** Kikkoman Pražený sezamový olej **200 g** konzervovaných krájených rajčat - **4 špetky** mletého římského kmínu - **0,25 čajové lžičky** chilli prášku - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s pečeným česnekem

Cibuli nakrájejte nadrobno a zvolna ji restujte na Kikkoman Sezamovém oleji. Přidejte krájená rajčata, přiveďte k varu a 8–10 minut povařte. Omáčku dochutte římským kmínem, chilli a Kikkoman Teriyaki Wok s pečeným česnekem.

Krok 3

2 wrapy/tortilly (např. celozrnné nebo proteinové) - **1 polévková lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej

Troubu předehřejte na 200 °C. Tortilly nakrájejte na kousky přibližně 5 × 5 cm, rozložte je do malé zapékací nádoby, zakápněte Kikkoman Sezamovým olejem, opatrně promíchejte a pečte v předehřáté troubě asi 10 minut.

Krok 4

1 malá červená cibule - **100 g** fety
Červenou cibuli nakrájejte na tenká kolečka a fetu

rozdrobte. Tortilly přelijte rajčatovou omáčkou, posypte kolečky cibule a fetou a pečte dalších 5 minut.

Krok 5

2 vejce - 1 čajová lžička Kikkoman Pražený sezamový olej - několik lístků koriandru

Na nepřilnavé pánvi s Kikkoman Sezamovým olejem usmažte sázená vejce. Položte je na chilaquiles, ozdobte koriandrem a podávejte se salsou.