

Pečené kuřecí teriyaki burrito

Celkový čas vaření **60 min.**

Nutriční hodnoty (na porci):
2.740 kJ / 654 kcal

Tuky: **19,9 g** Bílkoviny: **50 g**
Sacharidy: **67,9 g**

INGREDIENCE

4 Porce

1 polévková oleje

lžíce

1 cibule, nakrájená na
kostičky
600 g kuřecích stehenních řízků
bez kůže a kostí,
nakrájených na kousky
velikosti sousta

2 stroužky česneku,
rozdrcené

100 ml Kikkoman Teriyaki BBQ
omáčka s medem

1 čajová chilli omáčky

lžička

400 g konzervy černých nebo
červených fazolí,
scezených a

200 g propláchnutých
vařené rýže
Malý svazek koriandru,

nahrubo nasekaný
4 velké tortilla wrapy
100 g sýra Cheddar,
strouhaného

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Zahřejte troubu na 200°C/180°C ventilátor/plyn značka 6.

Krok 2

Rozehřejte olej na pánvi a na středním plameni restujte cibuli 4–5 minut, dokud nezačne měknout. Přidejte kuřecí maso a restujte dalších 8–10 minut, dokud nezezlátne. Vmíchejte česnek a restujte ještě minutu, poté přidejte Kikkoman Teriyaki BBQ med omáčku, chilli omáčku, fazole a rýži. Vařte ještě několik minut, dokud se směs důkladně neprohřeje. Nakonec vmíchejte většinu nasekaného koriandru.

Krok 3

Rozdělte směs mezi 4 tortilly, pak každou tortillu srolujte a přehněte konce, aby se směs uzavřela uvnitř. Vložte do zapékačích mýs a zasypte strouhaným sýrem. Vložte do trouby a pečte 15–20 minut, dokud se sýr nerozpustí a nezezlátne. Posypte zbývajícím koriandrem a podávejte.