

# Tortilla s teriyaki květákem, římským salátem a rajčaty

Celkový čas vaření **30 min.** 10 min. Doba přípravy 20 min. Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):  
**2.937,2 kJ / 702 kcal**

Tuky: **25 g** Bílkoviny: **17,8 g**  
Sacharidy: **90 g**

## INGREDIENCE

2 Porce

<b>200 g</b>	květáku
<b>100 g</b>	pšeničné mouky
<b>1 čajová lžička</b>	uzené papriky
<b>0,5 čajové lžičky</b>	pepře
<b>1 polévková lžíce</b>	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli</u>
<b>60 ml</b>	vody
<b>1 polévková lžíce</b>	<u>Kikkoman Pražený sezamový olej</u>
<b>120 ml</b>	<u>Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s pečeným česnekem</u>
<b>1</b>	římský salát
<b>1</b>	rajče
<b>2</b>	tortilly

## POSTUP PŘÍPRAVY

### Krok 1

**200 g** květáku - **100 g** pšeničné mouky - **1 čajová lžička** uzené papriky - **0,5 čajové lžičky** pepře - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **60 ml** vody - **1 polévková lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej

Květák rozeberte na růžičky. Smíchejte mouku, uzanou papriku, pepř, Kikkoman sójovou omáčku s méně soli, vodu a Kikkoman sezamový olej, dokud se vše nespojí. Každou růžičku namočte v těstíčku a položte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte při 220 °C po dobu 20 minut.

### Krok 2

**120 ml** Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s pečeným česnekem - **1** římský salát - **1** rajče - **2** tortilly  
Upečené růžičky květáku namočte v Kikkoman Teriyaki omáčce s česnekem a položte je zpět na plech. Pečte dalších 5 minut. Salát rozdělte na jednotlivé listy a rajče nakrájejte na měsíčky. Tortilly potřete zbývající Kikkoman Teriyaki omáčkou s česnekem, přidejte salát, květák a rajčata a zabalte.