

Chilaquiles med mangosalsa

Total tid **35 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 25 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.187 kJ / 522 kcal

Fett: **29,4 g** Protein: **21,4 g**
Kolhydrater: **37,8 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

För mango- och tomatsalsan:

100 g körsbärstomater
1 liten lök
100 g mango
0,5 lime, skal och juice
2 tsk Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök

För chilaquilorna:

1 liten lök
1,5 msk Kikkoman rostad sesamolja
200 g hackade tomater
4 nypa spiskummin, malen
0,25 tsk chilipulver
2 msk Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök
2 wraps/tortillas (t.ex. fullkorn eller protein)
1 liten rödlök
100 g fetaost
2 ägg
Några korianderblad

FÖRBEREDELSE

Steg 1

100 g körsbärstomater - **1** liten lök - **100 g** mango - **0,5** lime, skal och juice - **2 tsk** Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök

Tärna alla ingredienser mycket fint och krydda sedan med limeskal och juice samt Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök.

Steg 2

1 liten lök - **1 tsk** Kikkoman rostad sesamolja **200 g** hackade tomater - **4 nypa** spiskummin, malen - **0,25 tsk** chilipulver - **2 msk** Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök

Finthacka löken och stek försiktigt i Kikkoman sesamolja. Tillsätt de hackade tomaterna, koka upp och låt sjuda i 8–10 minuter. Krydda såsen med spiskummin, chilipulver och Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök.

Steg 3

2 wraps/tortillas (t.ex. fullkorn eller protein) - **1 msk** Kikkoman rostad sesamolja

Värm ugnen till 200°C. Skär tortillabröden i bitar på cirka 5 x 5 cm, lägg dem i en liten ugnform, ringla över Kikkoman sesamolja, vänd försiktigt och grädda i den förvärmda ugnen i cirka 10 minuter.

Steg 4

1 liten rödlök - **100 g** fetaost

Skär rödlöken i tunna ringar och smula fetaosten. Ringla över tomatsåsen, strö över lökringarna och fetaosten och grädda i ytterligare 5 minuter.

Steg 5

2 ägg - **1 tsk** Kikkoman rostad sesamolja - Några

korianderblad

Stek äggen med solsidan uppåt i en stekpanna med non-stick-beläggning i Kikkoman sesamolja. Lägg dem på chilaquile-bröden, garnera med koriander och servera med salsan.