

Mexikansk majssallad/ Esquites

Total tid **20 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.893 kJ / 452 kcal

Fett: **25,3 g** Protein: **16,1 g**
Kolhydrater: **36,3 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2 msk	vegetabilisk olja
2	färska majskolvar eller
	200 g fryst majs
2	vårlökar
1	färsk chilipeppar
200 g	kokta eller konserverade
	kidneybönor
25 g	majonnäs
1 tsk	rökt chilipulver (dvs
	chipotle)
1	lime
2 tsk	<u>Kikkoman Teriyaki</u>
	<u>marinad</u>
15 g	färsk koriander
25 g	riven hårdost (tex
	parmesan)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Hetta upp en stekpanna och tillsätt oljan. Ta bort majsen från kolven med en vass kniv eller tina den frysta majsen.

Steg 2

Stek majsen i pannan tills den får små grillmärken – ca 4-5 minuter. Lägg i en skål.

Steg 3

Tillsätt finhackad vårlök och chili samt bönor i majsen. Blanda i majonnäs, chilipulver, limejuice och teriyakimarinad. Precis innan servering tillsätt finhackad koriander och riven ost. Garnera salladen med ytterligare korianderblad.