

Chilaquiles med mangosalsa

Samlet tid **35 min.** 10 min. Arbejdstid 25 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.187 kJ / 522 kcal

Fedt: **29,4 g** Protein: **21,4 g**
Kulhydrater: **37,8 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Til mango- og tomatsalsaen:

100 g cherrytomater
1 lille løg
100 g mango
0,5 lime, revet skal og saft
2 tsb. Kikkoman teriyaki
woksaucen med ristet
hvidløg

Til chilaquiles:

1 lille løg
1,5 spsk. Kikkoman Ristet
Sesamolie
200 g hakkede tomater på dåse
4 nip stødte spidskommen
0,25 tsb. chilipulver
2 spsk. Kikkoman teriyaki
woksaucen med ristet
hvidløg
2 wraps/tortillaer (f.eks.
fuldkorn eller protein)
1 lille rød løg
100 g feta
2 æg
Lidt korianderblade

FREM GANGSMÅDE

Step 1

100 g cherrytomater - **1** lille løg - **100 g** mango - **0,5** lime, revet skal og saft - **2 tsb.** Kikkoman teriyaki woksaucen med ristet hvidløg
Skær alle ingredienserne i meget fine tern, og smag til med limeskal, limesaft og Kikkoman teriyaki woksaucen med ristet hvidløg.

Step 2

1 lille løg - **1 tsb.** Kikkoman Ristet Sesamolie **200 g** hakkede tomater på dåse - **4 nip** stødte spidskommen - **0,25 tsb.** chilipulver - **2 spsk.** Kikkoman teriyaki woksaucen med ristet hvidløg
Hak løget fint, og sauter det skånsomt i Kikkoman ristet sesamolie. Tilsæt de hakkede tomater, bring det i kog, og lad det småsnurre i 9 min. Smag saucen til med spidskommen, chilipulver og Kikkoman teriyaki woksaucen med ristet hvidløg.

Step 3

2 wraps/tortillaer (f.eks. fuldkorn eller protein) - **1 spsk.** Kikkoman Ristet Sesamolie
Varm ovnen op til 200 °C. Skær tortillaerne i stykker på ca. 5 x 5 cm, læg dem i et lille ildfast fad, dryp med Kikkoman ristet sesamolie, vend det forsigtigt rundt, og bag i den forvarmede ovn i ca. 10 min.

Step 4

1 lille rød løg - **100 g** feta
Skær rød løget i fine ringe, og smuldre fetaen. Hæld tomatsaucen over tortillaerne, drys rød løg og feta henover, og bag i yderligere 5 min.

Step 5

2 æg - 1 tsk. Kikkoman Ristet Sesamolie - Lidt korianderblade

Steg æggene til spejlæg på en slip-let-pande i Kikkoman ristet sesamolie. Anret oven på chilaquiles, pynt med koriander, og server med salsaen.