

Chilaquilet mangosalsalla

kokonaisaika **35 min** 10 min esivalmistelut 25 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.187 kJ / 522 kcal

Rasva: **29,4 g** Proteiini: **21,4 g**
Hiilihydraatit: **37,8 g**

AINEKSET

2 annosta

Mango- ja tomaattisalsa:

100 g kirsikkatomaatteja
1 pieni sipuli
100 g mangoa
0,5 limetin raastettu kuori ja mehu
2 tl Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike

Chilaquilet:

1 pieni sipuli
1,5 rkl Kikkoman paahdettu seesamiöljy
200 g tomaattimurskaa
4 hyppyselli jauhettua kumina
stä
0,25 tl chilijauhetta
2 rkl Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike
2 tortillaa (esim. täysjyvä)
1 pieni punasipuli
100 g fetajuustoa
2 kananmunaa
Muutama korianterinlehti

VALMISTUS

Vaihe 1

100 g kirsikkatomaatteja - **1** pieni sipuli - **100 g** mangoa - **0,5** limetin raastettu kuori ja mehu - **2 tl** Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike
Silppua kaikki ainekset hyvin pieneksi. Mausta sitten limetin raastetulla kuorella ja mehulla sekä Kikkoman teriyaki wokkikastikkeella.

Vaihe 2

1 pieni sipuli - **1 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy **200 g** tomaattimurskaa - **4 hyppysellistä** jauhettua kuminaa - **0,25 tl** chilijauhetta - **2 rkl** Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike
Silppua sipuli ja paista miedolla lämmöllä Kikkoman seesamiöljyssä. Lisää tomaattimurska, kiehauta ja anna kiehua hiljaa 8–10 minuuttia. Mausta kastike kuminalla, chilijauheella ja Kikkoman teriyaki wokkikastikkeella.

Vaihe 3

2 tortillaa (esim. täysjyvä) - **1 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy
Kuumenna uuni 200 asteeseen. Leikkaa tortillat 5 x 5 cm paloiksi ja asettele ne pieneen uunivuokaan. Valuta päälle Kikkoman seesamiöljyä, sekoita hyvin ja paista uunissa n. 10 minuuttia.

Vaihe 4

1 pieni punasipuli - **100 g** fetajuustoa
Leikkaa punasipuli ohuiksi renkaiksi ja murustele feta. Kaada tomaattikastike uunivuokaan tortillapalojen päälle, lisää sipulirenkaat sekä feta ja paista vielä 5 minuuttia.

Vaihe 5

2 kananmunaa - **1 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - Muutama korianterinlehti

Paista kananmunat toiselta puolelta teflonpannalla Kikkoman seesamiöljyssä. Asettele paistetut kananmunat chilaquile-vuoan päälle, koristele korianterilla ja tarjoile salsan kera.