

Jauheliha-sieniquesadilla

kokonaisaika **10 min** 5 min esivalmistelut 5 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

2.680 kJ / 640 kcal

Rasva: **29 g** Proteiini: **34 g**

Hiilihydraatit: **55 g**

AINEKSET

2 annosta

200 g	tomaattimurskaa
1	valkosipulinkynsi silputtuna
0,5	punainen chilipalko
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1 rkl	kasviöljyä
3 rkl	sokeria
3 rkl	riisiviinietikkaa
0,5	sipuli silputtuna
100 g	herkkusieniä
150 g	naudan jauhelihaa
2 g	silputtua korianteria
2	tortillaa
100 g	juustoraastetta (esim. cheddar)

VALMISTUS

Vaihe 1

200 g tomaattimurskaa - **1** valkosipulinkynsi silputtuna - **0,5** punainen chilipalko - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **3 rkl** sokeria - **3 rkl** riisiviinietikkaa
Soseuta tomaattimurska, valkosipuli, chili ja Kikkoman soijakastike. Kaada seos pieneen kattilaan ja lisää sokeri sekä etikka. Keitä matalalla lämmöllä kokoon useasti sekoittaen.

Vaihe 2

1 rkl kasviöljyä - **0,5** sipuli silputtuna - **100 g** herkkusieniä - **150 g** naudan jauhelihaa - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **2 g** silputtua korianteria - **50 g** juustoraastetta (esim. cheddar)
Leikkaa herkkusienet ohuiksi siivuiksi. Kuumenna öljy pannulla ja kuullota silputtua sipulia 1–2 minuuttia. Lisää herkkusienet ja paista vielä 3 minuuttia. Sekoita joukkoon jauheliha sekä Kikkoman soijakastike ja paista, kunnes liha alkaa ruskistua. Lisää silputtu korianteri ja 50 g juustoraastetta, sekoita hyvin ja jätä odottamaan.

Vaihe 3

2 tortillaa - **50 g** juustoraastetta (esim. cheddar)
Laita tortilla kuivalle pannulle. Levitä toiselle puoliskolle täytettä ja ripottele juustoraaste päälle. Taita tortilla kahtia, tai jos käytät kahta tortillaa, peitä se toisella tortillalla. Paista kummaltakin puolelta kullanruskeaksi ja rapeaksi. Tarjoile tomaattikastikkeen kera.