

Chilaquiles con salsa al mango

Tempo totale **35 Min** 10 Min Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.187 kJ / 522 kcal

Grassi: **29,4 g** Proteine: **21,4 g**
Carboidrati: **37,8 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Per la salsa al mango e pomodoro:

100 g di pomodori ciliegini
1 cipolla piccola
100 g di mango
0,5 lime, scorza grattugiata e succo
2 cucchiaini Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman

Per i chilaquiles:

1 cipolla piccola
1,5 Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
cucchiaino
200 g di pomodori pelati a cubetti
4 pizzichi di cumino in polvere
0,25 di peperoncino in polvere
cucchiaino
2 cucchiaini Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman
2 piadine/tortillas (ad es. integrali o proteiche)
1 cipolla rossa piccola
100 g di feta
2 uova
Qualche foglia di coriandolo

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g di pomodori ciliegini - **1** cipolla piccola - **100 g** di mango - **0,5** lime, scorza grattugiata e succo - **2 cucchiaini** Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman

Taglia tutti gli ingredienti a dadini piccolissimi, quindi condisci con la scorza grattugiata e il succo di lime e la Salsa Teriyaki Wok all'Aglio Tostato Kikkoman.

Passaggio 2

1 cipolla piccola - **1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman **200 g** di pomodori pelati a cubetti - **4 pizzichi** di cumino in polvere - **0,25 cucchiaino** di cucchiaino di peperoncino in polvere - **2 cucchiaini** Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman

Trita finemente la cipolla e cuocila dolcemente nell'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman. Aggiungi i pomodori a cubetti, porta a bollore e lascia sobbollire per 8–10 minuti. Insaporisci la salsa con il cumino, il peperoncino in polvere e la Salsa Teriyaki Wok all'Aglio Tostato Kikkoman.

Passaggio 3

2 piadine/tortillas (ad es. integrali o proteiche) - **1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
Preriscalda il forno a 200 °C. Taglia le tortillas a quadretti di circa 5 x 5 cm, disponile in una pirofila da forno piccola, irrorale con l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman, mescola delicatamente e cuoci nel forno preriscaldato per circa 10 minuti.

Passaggio 4

1 cipolla rossa piccola - **100 g** di feta

Taglia la cipolla rossa ad anelli sottili e sbriciola la feta. Versa la salsa di pomodoro sulle tortillas tostate, distribuisci sopra gli anelli di cipolla e la feta, quindi inforna per altri 5 minuti.

Passaggio 5

2 uova - 1 cucchiaino Olio di Sesamo Tostato

Kikkoman - Qualche foglia di coriandolo

Friggi le uova all'occhio di bue in una padella antiaderente con l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman. Disponile sui chilaquiles, guarnisci con le foglie di coriandolo e servi accompagnando con la salsa al mango.