KIKKOMAN

Insalata messicana di mais / Esquites

Tempo totale **20 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.893 kJ / 452 kcal

Grassi: **25,3 g** Proteine: **16,1 g**
Carboidrati: **36,3 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

2 cucchiai	olio vegetale
2	pannocchie fresche o 200 gr di mais surgelato
2	cipollotti
1	peperoncino fresco
200 g	fagioli rossi cotti o in lattina
25 g	maionese
1 cucchiaino	peperoncino affumicato in polvere (ad esempio chipotle)
1	lime
2 cucchiaini	Salsa Teriyaki Marinata Kikkoman
15 g	coriandolo fresco
25 g	formaggio stagionato grattugiato (ad esempio Parmigiano)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Scaldare una padella e aggiungere l'olio. Estrarre il mais dalle pannocchie con un coltello affilato o scongelare il mais congelato.

Passaggio 2

Cuocere il mais in padella fino a quando non si formano delle piccole bruciature, cioè circa 4-5 minuti. Trasferire in una ciotola.

Passaggio 3

Aggiungere al mais i cipollotti e il peperoncino tritati finemente e i fagioli. Unire la maionese, il peperoncino in polvere, il succo di lime e la marinata teriyaki. Poco prima di servire, aggiungere il coriandolo tritato e il formaggio grattugiato. Guarnire l'insalata con altre foglie di coriandolo.