

# Burritos de frango Teriyaki no forno

Tempo total **60 Mins.**

Informação nutricional (por porção)  
**2.740 kJ / 654 kcal**

Gorduras totais: **19,9 g** Proteína: **50 g**  
Hidratos de carbono: **67,9 g**

## INGREDIENTES

4 Porções

- 1 colheres de sopa** de óleo
- 1** cebola em cubos
- 600 g** de pedaços de coxa de frango, sem pele nem osso, cortados em pedaços pequenos agradáveis
- 2** dentes de alho, esmagados
- 100 ml** Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado
- 1 colheres de chá** de piri-piri
- 400 g** de feijão preto ou vermelho em conserva, escorrido e lavado
- 200 g** de arroz castanho
- Um molho pequeno de coentros, picados grosseiramente
- 4** wraps de tortilha grandes
- 100 g** de queijo Cheddar, ralado

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Aquecer previamente o forno a 200°C / convecção 180°C / gás no nível 6.

### Passo 2

Aquecer o óleo numa frigideira e refogar a cebola a temperatura média durante 4-5 minutos até começar a ficar mole. Envolver o frango e deixar cozinhar por mais 8-10 minutos até o frango ficar com uma cor acastanhada. Misturar o alho e deixar cozinhar por mais um minuto e, a seguir, adicionar o Kikkoman Teriyaki BBQ Mel, o piri-piri, o feijão e o arroz. Deixar cozinhar durante mais alguns minutos até estar tudo quente e introduzir a maior parte dos coentros.

### Passo 3

Distribuir a mistura por 4 tortilhas e enrolar cada tortilha, virando as extremidades inferiores para cima para que o recheio não saia. Colocar numa forma para gratinados e polvilhar com queijo ralado. Levar ao forno durante 15-20 minutos até o queijo estar derretido e dourado. Polvilhar com o resto de coentros antes de servir.