

Chilaquiles com salsa de manga

Tempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 25 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.187 kJ / 522 kcal

Gorduras totais: **29,4 g** Proteína: **21,4 g**
Hidratos de carbono: **37,8 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Para a salsa de manga e tomate:

100 g de tomates cherry
1 cebola pequena
100 g de manga
0,5 lima, raspa e sumo
2 colheres de chá Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado

Para os chilaquiles:

1 cebola pequena
1,5 colheres de sopa Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
200 g de tomate picado, de lata
4 pitada de cominhos em pó
0,25 colheres de chá
2 colheres de sopa Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado
2 wraps/tortilhas (p. ex. integrais ou proteicas)
1 cebola roxa pequena
100 g de feta
2 ovos
Alguns coentros

PREPARAÇÃO

Passo 1

100 g de tomates cherry - **1** cebola pequena - **100 g** de manga - **0,5** lima, raspa e sumo - **2 colheres de chá** Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado

Corte todos os ingredientes em cubos pequenos e tempere com a raspa e o sumo de lima e o Molho Teriyaki para Wok Kikkoman com Alho Tostado.

Passo 2

1 cebola pequena - **1 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado **200 g** de tomate picado, de lata - **4 pitada** de cominhos em pó - **0,25 colheres de chá** de malagueta em pó - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado

Pique bem a cebola e refogue-a no Óleo de Sésamo Kikkoman. Junte o tomate picado, deixe levantar fervura e cozinhe em lume brando durante 8–10 min. Tempere o molho com os cominhos, a malagueta em pó e o Molho Teriyaki para Wok Kikkoman com Alho Tostado.

Passo 3

2 wraps/tortilhas (p. ex. integrais ou proteicas) - **1 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Corte as tortilhas em pedaços de aproximadamente 5 x 5 cm, disponha-os num tabuleiro pequeno, regue com o Óleo de Sésamo Kikkoman, envolva com cuidado e leve ao forno pré-aquecido durante cerca de 10 min.

Passo 4

1 cebola roxa pequena - **100 g** de feta

Corte a cebola roxa em rodela finas e esfarele o feta. Regue as tortillas com o molho de tomate, distribua por cima as rodela de cebola e o feta e leve ao forno mais 5 min.

Passo 5

2 ovos - 1 colheres de chá Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - Alguns coentros

Estrele os ovos numa frigideira antiaderente com o Óleo de Sésamo Kikkoman, deixando a gema mole. Coloque-os sobre os chilaquiles, decore com os coentros e sirva com a salsa.