

Chilaquiles met mangosalsa

totale tijd **35 min.** 10 min. voorbereidingstijd 25 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.187 kJ / 522 kcal

Vetten: **29,4 g** Eiwitten: **21,4 g**
Koolhydraten: **37,8 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Voor de mango-tomatensalsa:

100 g cherrytomaten
1 kleine ui
100 g mango
0,5 limoen, schil en sap
2 tl Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterde Knoflook

Voor de chilaquiles:

1 kleine ui
1,5 el Kikkoman Geroosterde Sesamolie
200 g gehakte tomaten uit blik
4 snufjes gemalen komijn
0,25 tl chilipoeder
2 el Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterde Knoflook
2 wraps/tortilla's (bijv. volkoren of proteïne)
1 kleine rode ui
100 g feta
2 eieren
Een paar blaadjes koriander

VOORBEREIDING

Stap 1

100 g cherrytomaten - **1** kleine ui - **100 g** mango - **0,5** limoen, schil en sap - **2 tl** Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterde Knoflook
Snijd alle ingrediënten in zeer fijne blokjes en breng ze vervolgens op smaak met de limoenschil en het sap en de Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterde Knoflook.

Stap 2

1 kleine ui - **1 tl** Kikkoman Geroosterde Sesamolie
200 g gehakte tomaten uit blik - **4 snufjes** gemalen komijn - **0,25 tl** chilipoeder - **2 el** Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterde Knoflook
Snijd de ui fijn en fruit deze zachtjes in de Kikkoman Sesamolie. Voeg de gehakte tomaten toe, breng aan de kook en laat 8–10 minuten sudderen. Breng de saus op smaak met de komijn, het chilipoeder en de Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterde Knoflook.

Stap 3

2 wraps/tortilla's (bijv. volkoren of proteïne) - **1 el** Kikkoman Geroosterde Sesamolie
Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de tortilla's in stukjes van ongeveer 5 x 5 cm, leg ze in een kleine ovenschaal, besprenkel ze met de Kikkoman Sesamolie, meng ze voorzichtig door elkaar en bak ze ongeveer 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Stap 4

1 kleine rode ui - **100 g** feta
Snijd de rode ui in ringetjes en verkruimel de

feta. Sprenkel de tomatensaus over de tortillastukjes, bedek dit met de uienringen en feta en bak voor nog ongeveer 5 minuten.

Stap 5

2 eieren - **1 tl** Kikkoman Geroosterde Sesamolie -

Een paar blaadjes koriander

Bak de eieren met de dooier naar boven in een koekenpan met antiaanbaklaag en de Kikkoman Sesamolie. Leg ze op de chilaquiles, garneer met de koriander en serveer met de salsa.