

Chilaquiles et sauce à la mangue

durée totale **35 min.** 10 min. temps de préparation 25 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.187 kJ / 522 kcal

Matières grasses: **29,4 g** Protéines: **21,4 g**
Glucides: **37,8 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Pour la salsa mangue-tomate :

100 g de tomates cerise
1 petit oignon
100 g de mangue
0,5 citron vert (zeste et jus)
2 càc Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman

Pour les chilaquiles :

1 petit oignon
1,5 càs Huile de sésame grillé Kikkoman
200 g de tomates concassées en boîte
4 pincées de cumin moulu
0,25 càc de piment en poudre
2 càs Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman
2 wraps/tortillas (ex. complètes ou protéinées)
1 petit oignon rouge
100 g de feta
2 œufs
Quelques feuilles de coriandre

PRÉPARATION

Étape 1

100 g de tomates cerise - **1** petit oignon - **100 g** de mangue - **0,5** citron vert (zeste et jus) - **2 càc** Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman
Couper tous les ingrédients en très petits dés, puis assaisonner avec le zeste et le jus de citron vert ainsi que la sauce pour wok teriyaki à l'ail Kikkoman.

Étape 2

1 petit oignon - **1 càc** Huile de sésame grillé Kikkoman **200 g** de tomates concassées en boîte - **4 pincées** de cumin moulu - **0,25 càc** de piment en poudre - **2 càs** Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman
Émincer finement l'oignon et le faire revenir doucement dans l'Huile de sésame Kikkoman. Ajoutez les tomates concassées, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 8 à 10 minutes. Assaisonner la sauce avec le cumin, le piment en poudre et la Sauce pour wok Teriyaki à l'ail Kikkoman.

Étape 3

2 wraps/tortillas (ex. complètes ou protéinées) - **1 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman
Préchauffer votre four à 200 °C. Découper les tortillas en morceaux d'environ 5 x 5 cm, les disposer dans un petit plat allant au four, arroser d'huile de sésame Kikkoman, mélanger délicatement et enfourner pendant environ 10 minutes.

Étape 4

1 petit oignon rouge - **100 g** de feta

Couper l'oignon rouge en fins anneaux et émietter la feta. Napper les tortillas de sauce tomate, parsemer d'anneaux d'oignon et de feta, puis enfourner pour 5 minutes supplémentaires.

Étape 5

2 œufs - **1 càc** Huile de sésame grillé Kikkoman -

Quelques feuilles de coriandre

Faire cuire les œufs au plat dans une poêle antiadhésive avec l'huile de sésame Kikkoman. Les disposer sur les chilaquiles, garnir de feuilles de coriandre et servir immédiatement avec la salsa.