KIKKOMAN

Tortilla de chou-fleu Teriyaki, avec salade et tomates

durée totale **30 min.** **10 min.** temps de préparation **20 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.937,2 kJ / 702 kcal

Matières grasses: **25 g** Protéines: **17,8 g**
Glucides: **90 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g	de chou-fleur
100 g	de farine de blé
1 càc	de paprika fumé
0,5 càc	de poivre
1 càs	Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
60 ml	d'eau
1 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman
120 ml	Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman
1	laitue romaine
1	tomate
2	tortillas

PRÉPARATION

Étape 1

200 g de chou-fleur - **100 g** de farine de blé - **1 càc** de paprika fumé - **0,5 càc** de poivre - **1 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman **60 ml** d'eau - **1 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman

Coupez le chou-fleur en petits bouquets. Mélangez la farine, le paprika fumé, le poivre, la sauce soja Kikkoman, l'huile de sésame Kikkoman et l'eau jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Trempez chaque bouquet dans la pâte et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four à 220 °C pendant 20 minutes.

Étape 2

120 ml Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman - **1** laitue romaine - **1** tomate - **2** tortillas

Trempez les bouquets de chou-fleur cuits dans la sauce Teriyaki Kikkoman à l'ail et placez-les à nouveau sur la plaque de cuisson. Faites cuire au four pendant 5 minutes supplémentaires. Divisez la laitue en feuilles et coupez la tomate en segments. Étalez le reste de la sauce Teriyaki à l'ail sur les tortillas, ajoutez la laitue, le chou-fleur et les tomates, puis roulez les tortillas.