

# Chilaquiles med mangosalsa

total tid **35 min.** 10 min. tilberedningstid 25 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**2.187 kJ / 522 kcal**

Fett: **29,4 g** Protein: **21,4 g**  
Karbohydrater: **37,8 g**

## INGREDIENSER

2 porsjoner

### Mango- og tomatsalsa:

**100 g** cherrytomater  
**1** liten løk  
**100 g** mango  
**0,5** lime, finrevet skall og saft  
**2 ts** [Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristet Hvitløk](#)

### Chilaquiles:

**1** liten løk  
**1,5 ss** [Kikkoman ristet Sesamolje](#)  
**200 g** hakkede tomater, hermetiske  
**4 klype** klyper malt spisskummen  
**0,25 ts** chilipulver  
**2 ss** [Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristet Hvitløk](#)  
**2** wraps/tortillaer (f.eks. fullkorn eller proteinrike)  
**1** liten rødløk  
**100 g** feta  
**2** egg  
Noen korianderblader

## TILBEREDNING

### Steg 1

**100 g** cherrytomater - **1** liten løk - **100 g** mango - **0,5** lime, finrevet skall og saft - **2 ts** [Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristet Hvitløk](#)  
Skjær alle ingrediensene i svært små terninger. Krydre deretter med limeskall, limesaft og Kikkoman Teriyaki Woksaus med Hvitløk.

### Steg 2

**1** liten løk - **1 ts** [Kikkoman ristet Sesamolje](#) **200 g** hakkede tomater, hermetiske - **4 klype** malt spisskummen - **0,25 ts** chilipulver - **2 ss** [Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristet Hvitløk](#)  
Finhakk løken og surr den forsiktig i Kikkoman Sesamolje. Tilsett hakkede tomater, kok opp og la det småkoke i 8–10 min. Krydre sausen med spisskummen, chilipulver og Kikkoman Teriyaki Woksaus med Hvitløk.

### Steg 3

**2** wraps/tortillaer (f.eks. fullkorn eller proteinrike) - **1 ss** [Kikkoman ristet Sesamolje](#)  
Forvarm ovnen til 200 °C. Skjær tortillaene i biter på ca. 5 × 5 cm, legg dem i en liten ildfast form, ringle over Kikkoman Sesamolje, vend dem forsiktig og stek i forvarmet ovn i ca. 10 min.

### Steg 4

**1** liten rødløk - **100 g** feta  
Skjær rødløken i tynne ringer og smuldre fetaen. Ringle tomatsausen over tortillaene, fordel løkringene og fetaen over, og stek videre i 5 min.

### Steg 5

**2** egg - **1 ts** [Kikkoman ristet Sesamolje](#) - Noen

korianderblader

Speil eggene i en non-stick-stekepanne med Kikkoman Sesamolje. Legg dem på chilaquiles, pynt med koriander og server med salsaen.