

Tortilja s teriyaki cvjetačom, salatom i rajčicama

Ukupno vrijeme **30 min.** 10 min. vrijeme pripreme 20 min. vrijeme kuhanja

Prehrambene vrijednosti (po porciji)
2.937,17 kJ / 702 kcal

Masti: **25 g** Bjelančevine/proteini: **17,80 g**
Ugljikohidrati: **90 g**

SASTOJCI

2 porcije

200 g	cvjetače
100 g	pšeničnog brašna
1 žlica	dimljene paprike
0,5 žlica	papra
1 žličica	<u>Kikkoman soja umak s manje soli</u>
60 ml	vode
1 žličica	<u>Kikkoman Sezamovo ulje od tostiranog sezama</u>
120 ml	<u>Kikkoman Teriyaki Wok umak sa pečenim češnjakom</u>
1	romaine salata
1	rajčica
2	tortilje

PRIPREMA

Korak 1

200 g cvjetače - **100 g** pšeničnog brašna - **1 žlica** dimljene paprike - **0,5 žlica** papra - **1 žličica** Kikkoman soja umak s manje soli **60 ml** vode - **1 žličica** Kikkoman Sezamovo ulje od tostiranog sezama

Cvjetaču narežite na cvjetove. Pomiješajte brašno, dimljenu papriku, papar, Kikkoman soja umak, vodu i Kikkoman sezamovo ulje dok smjesa ne postane homogena. Umočite svaki cvijet u smjesu i stavite na lim za pečenje obložen papirom za pečenje. Pecite na 220 °C 20 minuta.

Korak 2

120 ml Kikkoman Teriyaki Wok umak sa pečenim češnjakom - **1** romaine salata - **1** rajčica - **2** tortilje

Pečene cvjetove cvjetače umočite u Kikkoman Teriyaki umak s češnjakom i vratite ih na lim. Pecite još 5 minuta. Salatu razdvojite na listove, a rajčicu narežite na kriške. Premažite preostali Kikkoman Teriyaki umak po tortiljama, dodajte salatu, cvjetaču i rajčice te zamotajte.