

Ensalada de maíz a la mexicana / Esquites

Tiempo total **20 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación 10 Mins. Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.893 kJ / 452 Kcal

Grasas: **25,3 g** Proteínas: **16,1 g**
Carbohidratos: **36,3 g**

INGREDIENTES

2 porciones

2 cucharadas de aceite vegetal
2 mazorcas de maíz frescas o 200 g de maíz dulce congelado
2 cebolletas
1 guindilla fresca
200 g judías cocidas o enlatadas
25 g mayonesa
1 chile en polvo ahumado
cucharadita (es decir, chipotle)
1 lima
2 cucharaditas [Kikkoman Salsa Estilo Japonés Teriyaki para Marinados](#)
15 g cilantro fresco
25 g queso duro rallado (es decir, parmesano)

PREPARACIÓN

Pasos 1

Calentar una sartén y agregar el aceite. Retirar el maíz de la mazorca con un cuchillo afilado o descongelar el maíz dulce congelado.

Pasos 2

Freír el maíz en la sartén hasta que tenga pequeñas marcas de carbón, aproximadamente 4-5 minutos. Pasarlo a un cuenco.

Pasos 3

Añadir al maíz las cebolletas finamente picadas, el chile y las judías. Mezclar la mayonesa, el chile en polvo, el jugo de lima y la salsa Teriyaki. Justo antes de servir, añadir el cilantro finamente picado y el queso rallado. Adornar la ensalada con hojas de cilantro adicionales.