

Gilgeori toast (street food-sandwich)

total tid **20 min.** 10 min. tilberedningstid 10 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.185 kJ / 524 kcal

Fett: **22,4 g** Protein: **25,3 g**
Karbohydrater: **52,4 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

200 g	spisskål
1	gulrot
1	løk
1 ss	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u>
50 g	babyspinatblader
4	egg
2 ss	<u>Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristet Hvitløk</u>
	Nymalt pepper
2	korte fullkornsbaguetter
1 ss	smør m/havsalt
3 ss	ketchup
2 ts	<u>Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma</u>
1 ss	tomatpuré
2	grønne salatblader, f.eks. lollo bionda
	Noen korianderblader

TILBEREDNING

Steg 1

200 g spisskål - **1** gulrot - **1** løk - **1 ss** Kikkoman ristet Sesamolje

Skjør spisskålen og gulroten i strimler. Skrell løken, skjær den i tynne ringer, og stek alt sammen i oppvarmet Kikkoman Sesamolje i en liten panne i ca. 5 minutter.

Steg 2

50 g babyspinatblader - **4** egg - **2 ss** Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristet Hvitløk - Nymalt

pepper

Vask spinaten og hakk den veldig fint. Pisk eggene med Kikkoman Teriyaki Saus med Hvitløk, krydre med pepper og rør inn i spinaten.

Steg 3

Hell eggspinatblandingen over grønnsakene og la den stivne.

Steg 4

2 korte fullkornsbaguetter - **1 ss** smør m/havsalt - **3 ss** ketchup - **2 ts** Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma - **1 ss**

tomatpuré - **2** grønne salatblader, f.eks. lollo bionda - Noen korianderblader

Del baguettene på langs og stek dem med skjæresiden ned i en egen panne med oppvarmet smør. Bland ketchup med Kikkoman Ponzu Sitron og tomatpuré, smør deretter på begge baguettene skjæreside. Vask og klapp salaten tørr. Legg salaten på baguettbunnen, deretter eggeblandingen og koriander. Legg den andre halvdelen av baguettene på toppen og server.

