

Stekte egg med spicy grillet asparges

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

Næringsinnhold (per porsjon):
1.975 kJ / 475 kcal

Fett: **20,5 g** Protein: **23 g**
Karbohydrater: **54 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

1 bunt grønne asparges
1 ss Kikkoman ristet Sesamolje
4 ss Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi
4 egg
1 ts olivenolje
0,5 ts svart pepper
1 ts svarte sesamfrø
0,5 bunt hakket gressløk
4 skiver surdeigsbrød

TILBEREDNING

Steg 1

1 bunt grønne asparges - **1 ss** Kikkoman ristet Sesamolje **2 ss** Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi

Vask aspargesen og knekk eller skjær av de trevlete endene (ca. 2–3 cm). Hvis stilkene er tykke, kan du skrelle den nederste delen. Skjær dem på langs. Bland dem med Kikkoman Sesamolje og Kikkoman Kimchi Chili Saus, og grill dem i en panne til de er myke.

Steg 2

4 egg - **1 ts** olivenolje - **0,5 ts** svart pepper - **1 ts** svarte sesamfrø

Varm opp olivenoljen i en panne på middels varme og stek eggene slik du liker dem. Krydre med pepper og sesamfrø.

Steg 3

2 ss Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi - **0,5 bunt** hakket gressløk - **4** skiver surdeigsbrød

Legg eggene oppå den grillede aspargesen. Ha over Kikkoman Kimchi Chili Saus, dryss over hakket gressløk, og server med surdeigsbrød.