KIKKOMAN

Bowl z amarantusem, boczniakami i jajkiem w koszulce

Czas ogółem **35 min** **10 min** Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.106 kJ / 503 kcal

Tłuszcz: **28,9 g** Białko: **18 g**
Węglowodany: **39,9 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	amarantusa
40 g	rukoli
100 g	selera naciowego
1 łyżka	oliwy
2	jajka
0,5 łyżeczki	octu jabłkowego
1 łyżeczka	posiekanego chili
0,5 łyżeczki	pieprzu czerwonego
150 g	boczniaków
1 łyżka	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżka	posiekanego chili
2 łyżki	posiekanego szczypiorku
1 łyżka	posiekanej natki pietruszki
2 łyżki	oliwy

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Amarantus gotujemy w rondlu, do miękkości.

Krok 2

Seler naciowy kroimy w ½ cm plasterki i mieszamy go z rukolą i oliwą.

Krok 3

Oczyszczone boczniaki nacieramy Sos sojowy Kikkoman, chili i ziołami, po czym smażymy je na oliwie.

Krok 4

Gdy wszystko jest gotowe, przygotowujemy jajka. Gotujemy wodę w głębokim rondelku i dodajemy do niej ocet. Mieszamy ją tak, aby utworzył się wir, po czym w środek delikatnie wlewamy jajko. Ogień zmniejszamy tak, aby woda tylko delikatnie wrzała i każde jajko gotujemy 2,5 minuty.

Krok 5

Amarantus podajemy z boczniakami, warzywami i jajkiem doprawionym chili i pieprzem.