

Jajka sadzone z pikantnymi grillowanymi szparagami

Czas ogółem **20 min** 10 min Czas przygotowania 10 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.975 kJ / 475 kcal

Tłuszcz: **20,5 g** Białko: **23 g**

Węglowodany: **54 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1 pęczek	zielonych szparagów
1 łyżka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
4 łyżki	<u>Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman</u>
4	jajka
1 łyżeczka	oliwy z oliwek
0,5 łyżeczki	czarnego pieprzu
1 łyżeczka	czarnego sezamu
0,5 pęczek	szczypiorku, posiekanego
4	kromki chleba na zakwasie

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 pęczek zielonych szparagów - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman **2 łyżki** Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman
Szparagi umyj i usuń zdrewniałe końcówki (ok. 2-3 cm). Jeśli łodygi są grube, delikatnie obierz ich dolną część. Przetnij szparagi wzdłuż, wymieszaj z Olejem sezamowym Kikkoman i Sosem z chili do kimchi Kikkoman, a następnie grilluj na patelni, aż zmiękną.

Krok 2

4 jajka - **1 łyżeczka** oliwy z oliwek - **0,5 łyżeczki** czarnego pieprzu - **1 łyżeczka** czarnego sezamu
Rozgrzej oliwę na patelni na średnim ogniu i usmaż jajka tak jak lubisz. Dopraw pieprzem i sezamem.

Krok 3

2 łyżki Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman - **0,5 pęczek** szczypiorku, posiekanego - **4** kromki chleba na zakwasie
Ułóż jajka na grillowanych szparagach. Polej Sosem z chili do kimchi Kikkoman, posyp posiekanym szczypiorkiem i podawaj z chlebem na zakwasie.