

# Szparagi w cieście francuskim z serkiem śmietankowym

Czas ogółem **30 min** 10 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)  
**3.945 kJ / 945 kcal**

Tłuszcz: **68 g** Białko: **18,5 g**  
Węglowodany: **69 g**

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

<b>1 pęczek</b>	zielonych szparagów
<b>1 łyżka</b>	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
<b>2 łyżki</b>	białego sezamu
<b>200 g</b>	ciasta francuskiego
<b>130 g</b>	naturalnego serka śmietankowego
<b>4 łyżki</b>	<u>Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman</u>
<b>1 łyżka</b>	czarnego sezamu
<b>1</b>	jajko

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**1 pęczek** zielonych szparagów - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **2 łyżki** białego sezamu

Szparagi umyj i usuń zdrewniałe końcówki (ok. 2-3 cm). Jeśli łodygi są grube, delikatnie obierz ich dolną część. Osusz, posmaruj Olejem sezamowym Kikkoman i obtocz w białym sezamie.

### Krok 2

**200 g** ciasta francuskiego - **130 g** naturalnego serka śmietankowego - **2 łyżki** Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman

Wymieszaj serek śmietankowy z Sosem Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman i rozsmaruj na cieście francuskim. Pokrój ciasto na 4 długie paski i owiń każdy pasek wokół kilku szparagów.

### Krok 3

**1 łyżka** czarnego sezamu - **1** jajko - **2 łyżki** Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman

Zawinięte szparagi ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Posmaruj je roztrzepanym jajkiem i oprósz czarnym sezamem. Piecz przez 20 minut w temperaturze 200°C. Podawaj z Sosem Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman.