

Spejlæg med spicy grillet asparges

Samlet tid **20 min.** 10 min. Arbejdstid 10 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

1.975 kJ / 475 kcal

Fedt: **20,5 g** Protein: **23 g**

Kulhydrater: **54 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1 bundt	grønne asparges
1 spsk.	<u>Kikkoman Ristet Sesamolie</u>
4 spsk.	<u>Kikkoman Krydret ChilisaUCE til Kimchi</u>
4	æg
1 tsk.	olivenolie
0,5 tsk.	sort peber
1 tsk.	sorte sesamfrø
0,5 bundt	hakket purløg
4	skiver surdejsbrød

FREM GANGSMÅDE

Step 1

1 bundt grønne asparges - **1 spsk.** Kikkoman Ristet Sesamolie **2 spsk.** Kikkoman Krydret ChilisaUCE til Kimchi

Vask asparges, og knæk eller skær de træagtige ender af (ca. 2-3 cm). Hvis stænglerne er tykke, så skræl forsigtigt den nederste del. Skær dem over på langs. Bland dem med Kikkoman sesamolie og Kikkoman kimchi chilisaUCE, og grill dem derefter på en pande, indtil de er møre.

Step 2

4 æg - **1 tsk.** olivenolie - **0,5 tsk.** sort peber - **1 tsk.** sorte sesamfrø

Opvarm olivenolie på en pande ved mellemhøj varme, og steg æggene efter smag og behag. Smag til med peber og sesamfrø.

Step 3

2 spsk. Kikkoman Krydret ChilisaUCE til Kimchi - **0,5 bundt** hakket purløg - **4** skiver surdejsbrød

Anret spejlæggene på de grillede asparges. Dryp med Kikkoman kimchi chilisaUCE og drys med hakket purløg. Server retten med surdejsbrød.