

Яичница с острой жареной спаржей

Общее время 20 мин 10 мин Время подготовки 10 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1 975 кДж / 475 ккал

Жиры: 20,5 г Белки: 23 г
Углеводы: 54 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

1 пучок зеленой спаржи
1 ст. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута
4 ст. л. острого чили соуса Кимчи Kikkoman
4 яйца
1 ч. л. оливкового масла
0,5 ч. л. черного перца
1 ч. л. черного кунжута
0,5 пучка пучка шнитт-лука
4 ломтика хлеба

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1 пучок зеленой спаржи - **1 ст. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута **2 ст. л.** острого чили соуса Кимчи Kikkoman

Вымойте спаржу и отломайте или отрежьте жесткие кончики (примерно 2–3 см). Если стебли толстые, аккуратно очистите нижнюю часть. Нарезьте их вдоль. Смешайте с кунжутным маслом Kikkoman и острым чили соусом Кимчи Kikkoman, затем обжарьте на сковороде до мягкости.

Шаг 2

4 яйца - **1 ч. л.** оливкового масла - **0,5 ч. л.** черного перца - **1 ч. л.** черного кунжута
Нагрейте оливковое масло в сковороде на среднем огне и обжарьте яйца по своему вкусу. Приправьте перцем и кунжутом.

Шаг 3

2 ст. л. острого чили соуса Кимчи Kikkoman - **0,5 пучка** of chopped chives - **4 slices** of sourdough bread

Выложите яйца на обжаренную спаржу. Сбрызните чили соусом Кимчи Kikkoman, посыпьте нарезанным шнитт-луком и подавайте с хлебом.