

Майонезный соус поке с авокадо и яйцом

Общее время **25 мин** 20 мин Время подготовки 5 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2957 кДж / 706 ккал

Жиры: **35 г** Белки: **20,6 г**
Углеводы: **72 г**

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

2 порции

2	сваренных вкрутую яйца
100 г	авокадо
2	пера зеленого лука
3	вяленых в масле помидора
4 ст. л.	Соус Поке Kikkoman
50 г	майонеза
1 ч. л.	бальзамического уксуса
1 ч. л.	нарезанной петрушки
1 щепотка	чили
	Свежемолотый перец
1	багет
4	стебля спаржи
1 ч. л.	соли
1	морковь
0,5	огурца
2	стебля сельдерея

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

2 сваренных вкрутую яйца - **100 г** авокадо - **2** пера зеленого лука - **3** вяленых в масле помидора

Очистите яйца. Мелко нарежьте яйца, авокадо, лук и помидоры и смешайте их вместе.

Шаг 2

4 ст. л. Соус Поке Kikkoman - **50 г** майонеза - **1 ст. л.** бальзамического уксуса - **1 ч. л.** нарезанной петрушки - **1 щепотка** чили - Свежемолотый перец

Смешайте нарезанные ингредиенты с соусом Поке Kikkoman, майонезом, уксусом, петрушкой, чили и перцем.

Шаг 3

1 багет - **4** стебля спаржи - **1 ч. л.** соли - **1** морковь - **0,5** огурца - **2** стебля сельдерея
Нарежьте багет на ломтики и поджарьте их на сковороде. Бланшируйте спаржу в подсоленной воде около 3 минут. Нарежьте морковь, огурец, сельдерей и спаржу брусочками. Подавайте ломтики багета и овощи с соусом-дипом.