

Тост Гильгеори («уличный тост»)

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

Пищевая ценность (на порцию):

2 185 кДж / 524 ккал

Жиры: **22,4 г** Белки: **25,3 г**

Углеводы: **52,4 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

200 г	остроконечной капусты
1	морковь
1	лук
1 ст. л.	<u>масла Kikkoman из поджаренного кунжута</u>
50 г	листьев бэби-шпината
4	яйца
2 ст. л.	<u>соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком</u>
2	Свежемолотый перец
	маленьких
	цельнозерновых багета для сэндвичей
1 ст. л.	сливочного масла с морской солью
3 ст. л.	кетчупа
2 ч. л.	<u>цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»</u>
1 ст. л.	томатного пюре
2	листа зелёного салата, например, лолло бионда
	Несколько листьев кинзы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

200 г остроконечной капусты - **1** морковь - **1** лук - **1 ст. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута

Нарежьте остроконечную капусту и морковь полосками. Очистите лук, нарежьте тонкими кольцами и обжарьте все в разогретом масле Kikkoman из поджаренного кунжута на небольшой сковороде в течение 5 минут.

Шаг 2

50 г листьев бэби-шпината - **4** яйца - **2 ст. л.** соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком - Свежемолотый перец

Вывойте шпинат и очень мелко нарежьте. Взбейте яйца с соусом Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком, приправьте перцем и добавьте к шпинату.

Шаг 3

Вылейте яично-шпинатную смесь на овощи и дайте настояться.

Шаг 4

2 маленьких цельнозерновых багета для сэндвичей - **1 ст. л.** сливочного масла с морской солью - **3 ст. л.** кетчупа - **2 ч. л.**

цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» - **1 ст. л.** томатного пюре - **2** листа зелёного салата, например, лолло бионда - Несколько листьев кинзы

Разрежьте багет и обжарьте срезанные стороны на отдельной сковороде с разогретым сливочным маслом. Смешайте кетчуп с соусом

Понзу Kikkoman Лимон и томатным пюре, затем намажьте на срезанные стороны булочек. Вымойте и просушите салат. На нижние половинки багета выложите салат, затем овощно-яичную смесь и кинзу. Положите сверху оставшиеся половинки багета и подавайте.