

Amarant bowl med ostronsvamp och pocherat ägg

Total tid **35 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 25 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.106 kJ / 503 kcal

Fett: **28,9 g** Protein: **18 g**
Kolhydrater: **39,9 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	amarant
40 g	ruccola
100 g	selleri
1 msk	olivolja
2	ägg
0,5 tsk	äppelcidervinäger
1 tsk	hackad chili
0,5 tsk	röd peppar
150 g	ostronsvamp
1 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 msk	hackad chili
2 msk	hackad gräslök
1 msk	hackad persilja
2 msk	olivolja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Koka amarant i en kastrull enligt förpackningsanvisning tills den blir mjuk.

Steg 2

Skiva sellerin i ½ cm skivor. Lägg i en skål med ruccola och olivolja.

Steg 3

Blanda de rengjorda ostronsvamparna med Kikkoman sojasås, chili och örter och stek sedan i olivolja.

Steg 4

När allt är klart, förbered äggen. Koka upp vatten i en djup kastrull och tillsätt vinäger. Snurra med en sked för att skapa en virvel och knäck i ett ägg. Upprepa med det andra ägget. Sänk värmen så att vattnet bara kokar försiktigt och pochera varje ägg i 2,5 minuter.

Steg 5

Servera amaranten med ostronsvamp, salladsgrönsaker och ett pocherat ägg kryddat med chili och peppar.