

Gilgeori toast (street food macka)

Total tid **20 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.185 kJ / 524 kcal

Fett: **22,4 g** Protein: **25,3 g**
Kolhydrater: **52,4 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g	spetskål
1	morot
1	lök
1 msk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
50 g	babyspenatblad
4	ägg
2 msk	<u>Kikkoman Teriyakisås med rostad vitlök</u>
	Nymalen peppar
2	fullkornsbaguetterullar
1 msk	smör med havssalt
3 msk	ketchup
2 tsk	<u>Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron</u>
1 msk	tomatpuré
2	blad grönsallad, t.ex. lollo bionda eller rotsallad
	Några korianderblad

FÖRBEREDELSE

Steg 1

200 g spetskål - **1** morot - **1** lök - **1 msk** Kikkoman rostad sesamolja

Skär spetskålen och moroten i strimlor. Skala löken, skiva i tunna ringar och fräs allt i den uppvärmda Kikkoman Sesamoljan i en liten stekpanna i ca. 5 minuter.

Steg 2

50 g babyspenatblad - **4** ägg - **2 msk** Kikkoman Teriyakisås med rostad vitlök - Nymalen peppar
Tvätta spenaten och hacka mycket fint. Vispa äggen med Kikkoman Teriyaki-sås med vitlök, krydda med peppar och rör ner spenaten.

Steg 3

Häll ägg- och spenatblandningen över grönsakerna och låt stelna.

Steg 4

2 fullkornsbaguetterullar - **1 msk** smör med havssalt - **3 msk** ketchup - **2 tsk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **1 msk** tomatpuré - **2** blad grönsallat, t.ex. Lollo bionda eller rotsallad - Några korianderblad
Skär upp baguetterullarna och rosta de skurna sidorna i en separat panna med det uppvärmda smöret. Blanda ketchupen med Kikkoman Ponzu citron och tomatpuré och bred sedan ut på de skurna sidorna av brödet. Tvätta och klappa salladen torr. Toppa de nedre halvorna av bröden med sallad, sedan grönsaks-äggblandningen och koriandern. Lägg de återstående brödhelvorna ovanpå och servera.

