

Poke majonnäsdiipp med avokado-ägg

Total tid **25 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 5 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.957 kJ / 706 kcal

Fett: **35 g** Protein: **20,6 g**
Kolhydrater: **72 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2	hårdkokta ägg
100 g	avokado
2	salladslökar
3	soltorkade tomater i olja
4 msk	<u>Kikkoman Sojasås- Och Sesamoljebaserad Sås Till Pokeskål</u>
50 g	majonnäs
1 tsk	balsamvinäger
1 tsk	hackad persilja
1 nypa	chilipulver
	Nymalen peppar
1	baguette
4	gröna sparrisar
1 tsk	salt
1	morot
0,5	gurka
2	stjälkar selleri

FÖRBEREDELSE

Steg 1

2 hårdkokta ägg - **100 g** avokado - **2** salladslökar - **3** soltorkade tomater i olja
Skala och finhacka äggen, finhacka även avokado, salladslök och tomater och blanda ihop dem.

Steg 2

4 msk Kikkoman Sojasås- Och Sesamoljebaserad Sås Till Pokeskål - **50 g** majonnäs - **1 msk** balsamvinäger - **1 tsk** hackad persilja - **1 nypa** chilipulver - Nymalen peppar
Blanda de hackade ingredienserna med Kikkoman Pokesås, majonnäs, vinäger, persilja, chilipulver och peppar.

Steg 3

1 liten baguette - **4** gröna sparrisar - **1 tsk** salt - **1** morot - **0,5** gurka - **2** stjälkar selleri
Skiva baguetten och rosta i en panna. Blanchera sparrisen i saltat vatten i ca. 3 minuter. Skär morot, gurka, selleri och sparris i stavar. Servera baguetteskivorna och grönsakerna till dippen.