

Smördegssparris med färskost

Total tid **30 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.945 kJ / 945 kcal

Fett: **68 g** Protein: **18,5 g**
Kolhydrater: **69 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1 knippe	grön sparris
1 msk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
2 msk	vita sesamfrön
200 g	smördeg
130 g	naturell färskost
4 msk	<u>Kikkoman Teriyaki BBQ-Sås med honung & röksmak</u>
1 msk	svarta sesamfrön
1	ägg

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 knippe grön sparris - **1 msk** Kikkoman rostad sesamolja - **2 msk** vita sesamfrön

Tvätta sparrisen och bryt eller skär av de träiga ändarna (ca 2-3 cm). Om stjälkarna är tjocka, skala försiktigt den nedre delen. Klappa torrt, pensla med Kikkoman sesamolja och täck sedan med de vita sesamfröna.

Steg 2

200 g smördeg - **130 g** naturell färskost - **2 msk** Kikkoman Teriyaki BBQ-Sås med honung & röksmak

Blanda färskosten med Kikkoman teriyaki BBQ-sås med honung och bred ut den över smördegsarket. Skär degen i fyra långa remsor och linda varje remsa runt några sparrisstänger.

Steg 3

1 msk svarta sesamfrön - **1** ägg - **2 msk** Kikkoman Teriyaki BBQ-Sås med honung & röksmak

Lägg den inslagna sparrisen på en bakplåt klädd med bakplåtspapper. Pensla med uppvispat ägg och strö över de svarta sesamfröna. Grädda i 20 minuter i 200 °C. Servera med Kikkoman teriyaki BBQ-sås med honung.