

# Stekta ägg med kryddig grillad sparris

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

Näringsinnehåll (per portion):  
**1.975 kJ / 475 kcal**

Fett: **20,5 g** Protein: **23 g**  
Kolhydrater: **54 g**

## INGREDIENSER

2 Portioner

<b>1 knippe</b>	grön sparris
<b>1 msk</b>	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
<b>4 msk</b>	<u>Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi</u>
<b>4</b>	ägg
<b>1 tsk</b>	olivolja
<b>0,5 tsk</b>	svartpeppar
<b>1 tsk</b>	svarta sesamfrön
<b>0,5 knippe</b>	hackad gräslök
<b>4</b>	skivor surdegsbröd

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

**1 knippe** grön sparris - **1 msk** Kikkoman rostad sesamolja **2 msk** Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi

Tvätta sparrisen och bryt eller skär av de träiga ändarna (ca 2–3 cm). Om stjälkarna är tjocka, skala försiktigt den nedre delen. Skär dem på längden.

Blanda dem med Kikkoman sesamolja och Kikkoman kimchi chilisås och grilla sedan i en stekpanna tills de är mjuka.

### Steg 2

**4** ägg - **1 tsk** olivolja - **0,5 tsk** svartpeppar - **1 tsk** svarta sesamfrön

Värm olivoljan i en stekpanna på medelvärme och stek äggen efter smak. Krydda med peppar och sesamfrön.

### Steg 3

**2 msk** Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi - **0,5 knippe** hackad gräslök - **4** skivor surdegsbröd  
Lägg äggen på den grillade sparrisen. Ringla över Kikkoman kimchi chilisås, strö över hackad gräslök och servera med surdegsbrödet.