

Gilgeori-toast (street food -leipä)

kokonaisaika **20 min** 10 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.185 kJ / 524 kcal

Rasva: **22,4 g** Proteiini: **25,3 g**
Hiilihydraatit: **52,4 g**

AINEKSET

2 annosta

200 g	suippokaalia
1	porkkana
1	sipuli
1 rkl	<u>Kikkoman paahdettu</u> <u>seesamiöljy</u>
50 g	babypinaattia
4	kananmunaa
2 rkl	<u>Kikkoman Paahdetuilla</u> <u>valkosipulilla maustettu</u> <u>Teriyaki-kastike</u> Vastajauhettua pippuria
2	pitkulaista
	täysjyväsämpylää
1 rkl	merisuolalla maustettua
	voita
3 rkl	ketsuppia
2 tl	<u>Kikkoman Ponzu -</u> <u>Sekoitus Soijakastiketta,</u> <u>etikkaa ja sitruunaa</u>
1 rkl	tomaattisosetta
2	salaatinlehteä (esim. lollo
	bionda)
	Muutama korianterinlehti

VALMISTUS

Vaihe 1

200 g suippokaalia - **1** porkkana - **1** sipuli - **1 rkl**
Kikkoman paahdettu seesamiöljy
Suikaloi suippokaali ja porkkana. Kuori sipuli,
leikkaa se ohuiksi rinkuloiksi ja kuullota kaikkia
kasviksia pannulla Kikkoman seesamiöljyssä n. 5
minuuttia.

Vaihe 2

50 g babypinaattia - **4** kananmunaa - **2 rkl**
Kikkoman Paahdetuilla valkosipulilla maustettu
Teriyaki-kastike - Vastajauhettua pippuria
Huuhtelee pinaatti ja silppua hienoksi. Vatkaa
sekaisin kananmunat sekä Kikkoman
teriyakikastike paahdetulla valkosipulilla, mausta
pippurilla ja sekoita joukkoon pinaatti.

Vaihe 3

Kaada muna-pinaattiseos kasvien päälle ja anna
hyytyä.

Vaihe 4

2 pitkulaista täysjyväsämpylää - **1 rkl** merisuolalla
maustettua voita - **3 rkl** ketsuppia - **2 tl** Kikkoman
Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja
sitruunaa - **1 rkl** tomaattisosetta - **2**
salaatinlehteä (esim. lollo bionda) - Muutama
korianterinlehti
Halkaise sämpylät ja paahda leikkuupintoja
erillisellä pannulla voissa. Sekoita ketsuppi,
Kikkoman ponzu-sitrussoijakastike sekä
tomaattiose ja levitä seos sämpylöiden
leikkuupinnoille. Huuhtelee salaatinlehdet ja
taputtele kuiviksi. Asettele sämpylöiden

alapuoliskoille salaatinlehti, kasvis-munaseosta
sekä korianterinlehtiä. Laita sämpylän yläpuoli
päällimmäiseksi ja tarjoile.