

Grillattua parsaa sitrus-pähkinämurulla ja benedictin munilla

kokonaisaika **20 min** 20 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):

1693 kJ / 404 kcal

AINEKSET

4 annosta

Parsa

36 vihreää parsatankoa
25 g voita
2,5 rkl Kikkoman Ponzu -
Sekoitus Soijakastiketta,
etikkaa ja sitruunaa

Sitrus-pähkinämuru

1 ciabattasämpylä
25 g voita
1,5 rkl Kikkoman Ponzu -
Sekoitus Soijakastiketta,
etikkaa ja sitruunaa
80 g saksanpähkinöitä

Lisäksi

4 kananmunaa
3 rkl etikkaa
0,5 l vettä

VALMISTUS

Vaihe 1

Pese parsat ja leikkaa pois kovat päät. Kuumenna 25 g voita paistinpannulla. Lisää parsat pannulle ja kypsennä minuutin ajan. Lisää sitten 2,5 rkl Kikkomanin Ponzu-sitrussoijakastiketta ja kypsennä 1–2 minuutin ajan (kunnes parsat ovat kullanuskeita).

Vaihe 2

Leikkaa sillä välin sämpylä pieniksi kuutioiksi ja hienonna pähkinät. Kuumenna 25 g voita paistinpannulla. Lisää pähkinät ja sämpyläkuutiot pannulle. Paista 2 minuutin ajan. Lisää sitten 1,5 rkl Kikkomanin Ponzu-sitrussoijakastiketta ja kypsennä noin 1 minuutin ajan.

Vaihe 3

Kiehauta kattilassa 0,5 litraa vettä. Lisää etikka. Kun vesi alkaa kiehua, sekoita lusikalla niin, että muodostuu pyörre. Lisää kananmuna varovasti veteen. Keitä 1,5–2 minuutin ajan (kananmunan koon mukaan). Toista sama loppujen kananmunien kanssa.

Vaihe 4

Asettele parsat lautaselle, koristele sitrus-pähkinämurulla ja tarjoa kananmunien kanssa.