

Paistetut kananmunat ja chiliparsa

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

Ravintosisältö (per annos):
1.975 kJ / 475 kcal

Rasva: **20,5 g** Proteiini: **23 g**
Hiilihydraatit: **54 g**

AINEKSET

2 annosta

1 nippu	vihreää parsaa
1 rkl	<u>Kikkoman paahdettu seesamiöljy</u>
4 rkl	<u>Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille</u>
4	kananmunaa
1 tl	oliiviöljyä
0,5 tl	mustapippuria
1 tl	mustia
	seesaminsiemeniä
0,5 nippu	ruohosipulia silputtuna
4	siivua hapanjuurileipää

VALMISTUS

Vaihe 1

1 nippu vihreää parsaa - **1 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy **2 rkl** Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille
Huuhtele parsaa ja leikkaa tai napsauta sormin puumainen osa tyvestä pois (n. 2–3 cm). Jos varret ovat paksuja, kuori niitä varovasti varren alaosaan. Halkaise parsat pituussuunnassa. Sekoita parsojen joukkoon Kikkoman seesamiöljy ja Kikkoman chilikastike kimchille. Grillaa parilapannulla, kunnes parsat pehmenevät.

Vaihe 2

4 kananmunaa - **1 tl** oliiviöljyä - **0,5 tl** mustapippuria - **1 tl** mustia seesaminsiemeniä
Kuumenna oliiviöljy pannulla keskilämmöllä ja paista kananmunat mieleisekseen. Mausta pippurilla ja seesaminsiemellä.

Vaihe 3

2 rkl Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille - **0,5 nippu** ruohosipulia silputtuna - **4** siivua hapanjuurileipää
Asettele kananmunat grillattujen parsojen päälle. Kaada päälle Kikkoman chilikastiketta, koristele ruohosipulilla ja tarjoile hapanjuurileivän kera.