

Bowl di amaranto con funghi ostrica e uovo in camicia

Tempo totale **35 Min** 10 Min Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.106 kJ / 503 kcal

Grassi: **28,9 g** Proteine: **18 g**
Carboidrati: **39,9 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g di amaranto
40 g di rucola
100 g di sedano
1 cucchiaio di olio di oliva
2 uova
0,5 di aceto di mele
cucchiaino
1 cucchiaino di peperoncino tritato
0,5 di peperone rosso
cucchiaino
150 g di funghi ostrica
1 cucchiaio [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)
1 cucchiaio di peperoncino tritato
2 cucchiari di erba cipollina tritata
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
2 cucchiari di olio di oliva

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Lessare l'amaranto in una casseruola seguendo le istruzioni sulla confezione fino a farlo ammorbidire.

Passaggio 2

Tagliare il sedano a fette di ½ cm. Metterle in una ciotola con rucola e olio d'oliva.

Passaggio 3

Saltare i funghi ostrica puliti con la [Salsa di Soia Kikkoman](#), il peperoncino e le erbe, poi friggere in olio d'oliva.

Passaggio 4

Quando è tutto pronto, preparare le uova. Bollire l'acqua in una casseruola profonda e aggiungere l'aceto. Agitare con un cucchiaio per creare un vortice e rompere un uovo. Ripetere con l'altro uovo. Abbassare la fiamma, in modo che l'acqua possa bollire dolcemente e cuocere in camicia ogni uovo per 2,5 minuti.

Passaggio 5

Servire l'amaranto con i funghi ostrica, l'insalata di verdure e un uovo in camicia condito con peperoncino e pepe.