KIKKOMAN

Salsa maionese per Poke a base di avocado e uovo

Tempo totale **25 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **5 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.957 kJ / 706 kcal

Grassi: **35 g** Proteine: **20,6 g**
Carboidrati: **72 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

2	uova sode
100 g	di avocado
2	cipollotti
3	pomodori secchi sott'olio
4 cucchiai	Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman
50 g	di maionese
1 cucchiaino	di aceto balsamico
1 cucchiaino	di prezzemolo tritato
1 pizzico	di peperoncino in polvere
	Pepe macinato fresco
1	baguette
4	punte di asparagi verdi
1 cucchiaino	di sale
1	carota
0,5	cetriolo
2	gambi di sedano

PREPARAZIONE

Passaggio 1

2 uova sode - **100 g** di avocado - **2** cipollotti - **3** pomodori secchi sott'olio
Sbucciare le uova. Tritare finemente le uova, l'avocado, i cipollotti e i pomodori. Quindi mescolare tutto insieme.

Passaggio 2

4 cucchiai Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman - **50 g** di maionese - **1 cucchiaio** di aceto balsamico - **1 cucchiaino** di prezzemolo tritato - **1 pizzico** di peperoncino in polvere - Pepe macinato fresco
Mescolare gli ingredienti tritati con la salsa Poke Kikkoman, la maionese, l'aceto, il prezzemolo, il peperoncino in polvere e il pepe.

Passaggio 3

1 baguette - **4** punte di asparagi verdi - **1 cucchiaino** di sale - **1** carota - **0,5** cetriolo - **2** gambi di sedano
Tagliare a fette la baguette e tostarla in padella. Sbollentare gli asparagi in acqua salata per circa 3 minuti. Tagliare a bastoncini la carota, il cetriolo, il sedano e gli asparagi. Servire le fette di baguette e le verdure con la salsa.