

Uova fritte con asparagi piccanti

Tempo totale **20 Min** 10 Min Tempo di preparazione 10 Min Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.975 kJ / 475 kcal

Grassi: **20,5 g** Proteine: **23 g**
Carboidrati: **54 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

1 mazzetto di asparagi verdi
1 cucchiaio Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
4 cucchiaini Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman
4 uova
1 cucchiaio di olio d'oliva
0,5 di pepe nero
cucchiaino
1 cucchiaino di semi di sesamo nero
0,5 di erba cipollina tritata
mazzetto
4 fette di pane a lievitazione naturale

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1 mazzetto di asparagi verdi - **1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman **2 cucchiaini** Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman
Lavare gli asparagi e tagliare la parte legnosa (circa 2–3 cm). Se i gambi sono spessi, pelare delicatamente la parte inferiore. Tagliarli nel senso della lunghezza. Mescolarli con l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman e la Salsa Kimchi Piccante Kikkoman, quindi grigliare in padella fino a che non diventeranno teneri.

Passaggio 2

4 uova - **1 cucchiaino** di olio d'oliva - **0,5 cucchiaino** di pepe nero - **1 cucchiaino** di semi di sesamo nero
Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio e cuocere le uova a piacere. Condire con il pepe nero e i semi di sesamo nero.

Passaggio 3

2 cucchiaini Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman - **0,5 mazzetto** di erba cipollina tritata - **4** fette di pane a lievitazione naturale
Disponere le uova sugli asparagi grigliati. Irrorare con la Salsa Kimchi Piccante Kikkoman, cospargere con l'erba cipollina tritata e servire con le fette di pane a lievitazione naturale.