

# Acılı ızgara kuşkonmaz eşliğinde sahandada yumurta

toplam süre **20 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 10 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**1.975 kJ / 475 kcal**

Yağ: **20,5 gr** Protein: **23 gr**  
Karbonhidrat: **54 gr**

## MALZEMELER

2 porsiyon

<b>1 demet</b>	yeşil kuşkonmaz
<b>1 yemek kaşığı</b>	<u>Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı</u>
<b>4 yemek kaşığı</b>	<u>Kikkoman Kimchi Acı Biberli Sosu</u>
<b>4</b>	yumurta
<b>1 tatlı kaşığı</b>	zeytinyağı
<b>0,5 tatlı kaşığı</b>	karabiber
<b>1 tatlı kaşığı</b>	çörek otu
<b>0,5 demet</b>	demet doğranmış frenk soğanı
<b>4</b>	dilim ekşi mayalı ekmek

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

**1 demet** demet yeşil kuşkonmaz - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı **2 yemek kaşığı** Kikkoman Kimchi Acı Biberli Sosu  
Kuşkonmazları yıkayın ve odunsu uç kısımlarını (yaklaşık 2-3 cm kadar) kırın veya kesin. Saplar kalınsa alt kısımlarını hafifçe soyun. Boyuna kesin. Kuşkonmazları Kikkoman Sesame Oil ve Kikkoman Kimchi Chili Sauce ile karıştırın, ardından yumuşayana kadar tavada ızgara yapın.

### Adım 2

**4** yumurta - **1 tatlı kaşığı** zeytinyağı - **0,5 tatlı kaşığı** karabiber - **1 tatlı kaşığı** çörek otu  
Zeytinyağını orta ateşte bir tavada ısıtın ve yumurtaları dilediğiniz kıvamda pişirin. Karabiber ve çörek otu ile tatlandırın.

### Adım 3

**2 yemek kaşığı** Kikkoman Kimchi Acı Biberli Sosu - **0,5 demet** demet doğranmış frenk soğanı - **4** dilim ekşi mayalı ekmek  
Yumurtaları ızgara kuşkonmazların üzerine yerleştirin. Üzerine Kikkoman Kimchi Chili Sauce gezdirin, doğranmış frenk soğanı serpin ve ekşi mayalı ekmekle servis yapın.