

Gilgeori Tost (Kore sokak lezzeti)

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.185 kJ / 524 kcal

Yağ: **22,4 gr** Protein: **25,3 gr**
Karbonhidrat: **52,4 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

200 gr	sivri lahanaya
1	havuç
1	soğan
1 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı</u>
50 gr	bebek ıspanak
4	yumurta
2 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Wok Sosu</u>
2	Taze çekilmiş karabiber tam buğday baget ekmeği
1 yemek kaşığı	deniz tuzlu tereyağı
3 yemek kaşığı	ketçap
2 tatlı kaşığı	<u>Kikkoman Ponzu Limonlu domates salçası</u>
1 yemek kaşığı	domates salçası
2	yaprak yeşil marul (lollo bionda) Birkaç kişniş yaprağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

200 gr sivri lahanaya - **1** havuç - **1** soğan - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı
Sivri lahanayı ve havucu julyen doğrayın. Soğanı soyup ince halkalar şeklinde kesin ve küçük bir tavada ısıtılmış Kikkoman Sesame Oil içinde yaklaşık 5 dakika kavurun.

Adım 2

50 gr bebek ıspanak - **4** yumurta - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Wok Sosu - Taze çekilmiş karabiber
Ispanakları yıkayıp çok ince doğrayın. Yumurtaları Kikkoman Teriyaki Sauce with Garlic ile çırpın, karabiber ile baharatlayın ve ıspanakları karıştırın.

Adım 3

Yumurta ve ıspanak karışımını sebzelerin üzerine dökün ve pişmeye bırakın.

Adım 4

2 tam buğday baget ekmeği - **1 yemek kaşığı** deniz tuzlu tereyağı - **3 yemek kaşığı** ketçap - **2 tatlı kaşığı** Kikkoman Ponzu Limonlu - **1 yemek kaşığı** domates salçası - **2** yaprak yeşil marul (lollo bionda) - Birkaç kişniş yaprağı
Baget ekmeklerini ikiye kesin ve kesilen yüzlerini ayrı bir tavada ısıtılmış tereyağı ile kızartın. Ketçabı Kikkoman Ponzu Lemon ve domates salçası ile karıştırıp ekmeklerin kesilen yüzeylerine sürün. Marulları yıkayıp kurulayın. Ekmeklerin alt parçalarının üzerine önce marul, ardından sebze-yumurta karışımını ve kişniş yapraklarını yerleştirin. Üzerine diğer ekmek parçalarını kapatıp

servis yapın.