Sezamowe szparagi

Iwona Kuczer

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- zielone szparagi BIO - 1/3 pęk
- jajko BIO - 1 szt.
- chleb wieloziarnisty BIO - 1 kawałek
- dressing sojowy tamari z prażonym sezamem BIO - 2 łyżka
- masło klarowane BIO - 1 trochę
- cukier BIO - 1 szczypta
- sól himalajska, pieprz kolorowy BIO - 1 trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Szparagi myjemy, odłamujemy zdrewniałe końce. Gotujemy wodę, solimy, dodajemy szczyptę cukru. Do wrzątku wkładamy szparagi, gotujemy kilka minut.

W czasie gdy szparagi się gotują przygotowujemy grzankę: pieczywo podgrzewamy w opiekaczu lub na patelni. Jajko smażymy na niewielkiej ilości klarowanego masła.

KROK 2: Szparagi osączamy z wody, skrapiamy dressingiem tamari. Na talerzy układamy grzankę, na niej jajko sadzone i szparagi. Podajemy od razu.

Smacznego.

* szparagi można zjeść bez dodatku grzanki i jajka, z samym dressingiem. Są tak samo pyszne.