KIKKOMAN

Maionese poke com abacate e ovo

Tempo total **25 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.957 kJ / 706 kcal

Gorduras totais: **35 g** Proteína: **20,6 g**
Hidratos de carbono: **72 g**

INGREDIENTES

2 Porções

2	ovos cozidos
100 g	de abacate
2	cebolinhas
3	tomates secos em óleo
4 colheres de sopa	Kikkoman Molho para Poke Bowls
50 g	de maionese
1 colheres de chá	de vinagre balsâmico
1 colheres de chá	de salsa picada
1 pitada	de malagueta em pó
	Pimenta moída
1	baguete
4	cabeças de espargos verdes
1 colheres de chá	de sal
1	cenoura
0,5	pepino
2	talos de aipo

PREPARAÇÃO

Passo 1

2 ovos cozidos - **100 g** de abacate - **2** cebolinhas - **3** tomates secos em óleo

Descasque os ovos. Pique-os bem juntamente com o abacate, as cebolinhas e os tomates e misture-os.

Passo 2

4 colheres de sopa Kikkoman Molho para Poke Bowls - **50 g** de maionese - **1 colheres de sopa** de vinagre balsâmico - **1 colheres de chá** de salsa picada - **1 pitada** de malagueta em pó - Pimenta moída

Misture os ingredientes picados com o molho Kikkoman Poke, a maionese, o vinagre, a salsa, a malagueta em pó e a pimenta.

Passo 3

1 baguete - **4** cabeças de espargos verdes - **1 colheres de chá** de sal - **1** cenoura - **0,5** pepino - **2** talos de aipo

Corte a baguete em fatias e toste-as numa frigideira. Escalde os espargos em água com sal durante cerca de 3 minutos. Corte a cenoura, o pepino, o aipo e os espargos em palitos. Sirva as fatias de baguete e os legumes com o molho.