

# Ovos estrelados com espargos grelhados picantes

Tempo total **20 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)  
**1.975 kJ / 475 kcal**

Gorduras totais: **20,5 g** Proteína: **23 g**  
Hidratos de carbono: **54 g**

## INGREDIENTES

**2 Porções**

**1 punhado** de espargos verdes  
**1 colher de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado  
**4 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi  
**4** ovos  
**1 colher de chá** de azeite virgem  
**0,5 colher de chá** de pimenta preta  
**1 colher de chá** de sementes de sésamo preto  
**0,5 punhado** de cebolinhas picadas  
**4** fatias de pão de massa mãe

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**1 punhado** de espargos verdes - **1 colher de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi

Lave os espargos e corte ou quebre as pontas mais duras (aproximadamente 2–3 cm). Se os talos forem grossos, descasque cuidadosamente a parte inferior. Corte-os longitudinalmente. Misture-os com o Óleo de Sésamo Kikkoman e o Molho Kikkoman Spicy Chili e, em seguida, grelhe-os numa frigideira até ficarem macios.

### Passo 2

**4** ovos - **1 colher de chá** de azeite virgem - **0,5 colher de chá** de pimenta preta - **1 colher de chá** de sementes de sésamo preto  
Aqueça o azeite numa frigideira em lume médio e estrole os ovos ao seu gosto. Tempere com pimenta e sementes de sésamo.

### Passo 3

**2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi - **0,5 punhado** de cebolinhas picadas - **4** fatias de pão de massa mãe  
Coloque os ovos sobre os espargos grelhados. Regue com o molho Kikkoman Spicy Chili, polvilhe com a cebolinha picada e sirva com o pão de massa mãe.