



Пролетен тост со зелен аспарагус

Состојки

- 1 авокадо
- 2 лажици THOMY мајонез
- 0.5 црвен кромид, ситно сечкан
- 1 Куп зелени аспарагуси
- 2 парчиња тост или леб од кисело тесто
- 1 лажица маслиново масло
- 1 Прстофат Сол и црн бибер, по вкус
- 6 гр Микрозеленчук (за украс)

Упатство

1. Загрејте ја рерната на 200°C. Ставете ги аспарагусите на плех за печење, прелијте ги со маслиново масло и зачинете со сол и бибер. Печете 12–15 минути, додека станат меки и средно златни.
2. Додека се печат аспарагусите, изгмечете го авокадото во сад. Додадете 2 лажици THOMY мајонез и ситно сечкан црвен кромид. Измешајте додека смесата не стане мазна и кремаста.
3. Потпечете ги парчињата леб додека станат златни и крцкави.
4. Намачкајте богат слој од авокадо смесата на секое парче тост. Одозгора додадете печен аспарагус. Завршете со микрозеленила како украс. Направете го целосен, хранлив оброк! Инспирирајте се од нашите рецепти и разгледајте ја MMIQ секцијата за совршен оброк.

🕒 30 Мин

⊕ 2

Јаглехидрати	31.11 g
Енергија	382.06 kcal
Масти	26.88 g
Протеини	9.74 g