2 portioner

**Koreansk street toast**

1/2 dl majonnäs

1/2 msk Kikkoman sojasås

4 skivor surdegsbröd

1 morot

50 g vitkål

2 ägg

olja till stekning

ärtskott

1. Blanda majonnäs och soja i en skål.
2. Stek brödet i lite olja på bägge sidor så det blir rostat. Lägg åt sidan.
3. Skala moroten och riv på ett rivjärn. Strimla kålen. Lägg grönsakerna i en bunke och knäck i äggen.
4. Värm olja i en stekpanna och stek grönsakerna till 2 ”äggkakor”, samma storlekar som toasten.
5. Bred på majonnäs på ena toastsidan, lägg på äggkakan, ärtskott och lägg därefter på andra brödet. Dela gärna på två och vira in i smörpapper.

*Tips: Denna toast kan även byggas på med skinka och ost för ännu matigare mellis!*

*”Smart macka som mättar länge. Tack vare fibrer i morot och vitkål så håller sig blodsockret på en jämnare nivå än om du bara hade ätit en macka med smör och ost. Grönsakerna ger förstås också andra nyttigheter, som antioxidanter som skyddar kroppen. Ägget bidrar med fina proteiner som bygger upp kroppen och brödet ger kolhydrater så musklerna får energi.”*