



VEGETARISK

Sparris och sesam

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **20 min** Portioner: **4**

Ett recept ur boken Finger food av Christin Kashou, vinnare av Sveriges Mästerkock 2021.



Se fler recept och läs mer om boken

Finger Food är utgiven av Bonnier Fakta. Foto: Pelle Lundberg.

Tips! Istället för att grilla sparrisen kan du skära den i sneda bitar och blanchera i kokande vatten i 1 minut. Lägg sparrisen i kallt vatten, låt rinna av och blanda med den varma såsen. Servera som en sallad eller tillbehör till något annat gott.

INGREDIENSER

500 g grön sparris

1 msk rapsolja

Sesam- och vinägersås

4 msk vita sesamfrön

2 msk svarta sesamfrön

3 msk sesamolja

3 msk risvinäger

1 msk japansk soja



1 tsk salt
1 msk strösocker

GÖR SÅ HÄR

- 1** Om du använder träspett, blötla gg dem i 20-30 minuter innan du trä r på sparrisen.
- 2** Sesam- och vingaersa sRosta sesamfro na i en torr stekpanna tills du ser att de vita fro na bo rjat fa en gyllene fa rg.
- 3** Tillsa tt resterande ingredienser på la g va rme och ro r om hela tiden tills sockret lo sts upp.
- 4** SparrisSka r av den nedersta delen på sparrisen, ca 1 cm. Ska r sparrisen i ca 5 cm la nga bitar och trä upp dem på grillspett.
Tips på annan tillagning, se inledningen!
- 5** Pensla sparrisen med oljan och grilla o rver direkt va rme i ca 2 minuter på vardera sida.
- 6** Servera sparrisen nygrillad med sesam- och vingaersa sen.