

Španělská frittata se širokými fazolemi a sezamovou omáčkou

Celkový čas vaření **30 min.** 20 min. Doba přípravy **10 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

1.340 kJ / 320 kcal

Tuky: **20 g** Bílkoviny: **18 g**

Sacharidy: **18 g**

INGREDIENCE

2 Porce

100 g	čerstvých fazolí
4	velká vejce
2 polévkové lžíce	oleje na vaření
6	špiček chřestu, oříznutých a nakrájených na 2 cm kousky
1	malá červená paprika, nakrájená na kostičky
1	malá cuketa, nakrájená na kostičky
85 ml	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo</u>
2 polévkové lžíce	arašídového másla
2 polévkové lžíce	<u>Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s praženým sezamem</u>
2 polévkové lžíce	limetkové šťávy
1 čajová lžička	chilli pasty
15 g	pažitky, nasekané

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

100 g čerstvých fazolí - **4** velká vejce - **40 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **2 polévkové lžíce** oleje na vaření - **6** špiček chřestu, oříznutých a nakrájených na 2 cm kousky - **1** malá červená paprika, nakrájená na kostičky - **1** malá cuketa, nakrájená na kostičky
Fazole vařte ve vroucí osolené vodě 15 minut. Scedte a odstraňte slupky.

V míse rozšleháme vejce a dochutíme Kikkoman Sójovou omáčkou. Na přímém ohni nebo na sporáku rozpalte nepřilnavou pánvi a zalijte trochou oleje. Přidejte na kostičky nakrájenou červenou papriku a cuketu a restujte 2-3 minuty, dokud mírně nezměkne. Do pánve přidejte vyloupané fazole a zelený chřest a promíchejte je, aby se spojily s ostatní zeleninou. Zeleninu v pánvi zalijte rozšlehanými vejci. Jemně promíchejte, aby se zelenina rovnoměrně rozprostřela. Frittatu smažte 3-4 minuty z každé strany, dokud neztuhne.

Krok 2

2 polévkové lžíce arašídového másla - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s praženým sezamem - **2 polévkové lžíce** limetkové šťávy - **45 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 čajová lžička** chilli pasty - **15 g** pažitky, nasekané
Všechny ingredience smíchejte v malé misce do hladké omáčky. Omáčku servírujte na frittatu a ozdobte nasekanou pažitkou.