

Frittata s krutím masem a zeleninou

Celkový čas vaření **35 min.** 10 min. Doba přípravy 25 min. Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.303 kJ / 550 kcal

Tuky: **28 g** Bílkoviny: **38 g**
Sacharidy: **27 g**

INGREDIENCE

2 Porce

2,5 polévkové lžíce	rostlinného oleje
0,5 150 g 0,25	červená cibule, nasekaná mletého krutího masa cukety, nakrájené na tenké plátky
100 g 6	konzervované kukuřice vaje
2,5 polévkové lžíce	bílého jogurtu
2,5 polévkové lžíce	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo</u>
1 čajová lžička	pepře
100 g 200 g 0,5 čajové lžičky	sýra mozzarella cherry rajčat medu
1 hrst	listového salátu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

1 polévková lžíce rostlinného oleje - **0,5** červená cibule - **150 g** mletého krutího masa - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,25** cukety, nakrájená na jemné plátky - **100 g** konzervované kukuřice

Na pánvi rozežřejte olej a orestujte cibuli, maso, Kikkoman Sójovou omáčku a cuketu cca 5 minut, dokud se tekutina neodpaří. Přidejte kukuřici a ještě minutu prohřívejte. Nechte trochu vychladnout.

Krok 2

6 vaje - **2,5 polévkové lžíce** bílého jogurtu - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 čajová lžička** pepře - **1 polévková lžíce** rostlinného oleje

Vejce rozšlehejte s jogurtem, Kikkoman Sójovou omáčkou a pepřem. Vmíchejte vychladlou směs s masem. Na pánvi vhodně do trouby rozežřejte olej, nalijte směs a vařte na mírném plameni 5 minut.

Krok 3

100 g sýra mozzarella - **100 g** cherry rajčat
Cherry rajčata rozkrojte a rozložte řezem nahoru na frittatu, přidejte natrhanou mozzarellu. Dejte do předehřáté trouby (180 °C) a pečte asi 20 minut, dokud vejce neztuhne.

Krok 4

0,5 polévková lžíce rostlinného oleje - **0,5 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,5**

čajové lžičky medu - **100 g** cherry rajčat - **1 hrst**
listového salátu

Smíchejte olej, Kikkoman Sójovou omáčku a med.
Promíchejte s rajčaty a salátem. Podávejte jako
přílohu k frittatě.