

Omeleta s lilkem, cuketou a camembertem

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

Nutriční hodnoty (na porci):

2.192 kJ / 524 kcal

Tuky: **41 g** Bílkoviny: **30 g**

Sacharidy: **12 g**

INGREDIENCE

2 Porce

100 g	camembertu
100 g	lilku
100 g	cukety
50 g	červené cibule
2 polévkové lžíce	olivového oleje
2 polévkové lžíce	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u>
lžíce	<u>přírozeně fermentovaná</u>
	<u>se sníženým obsahem</u>
	<u>solí</u>
1 čajová lžička	čerstvého tymiánu,
	nasekaného
0,25 čajové lžičky	růžového pepře
4	vejce
2 čajové lžičky	srirachy
1	stroužek česneku,
	najemno nasekaný
30 g	vlašských ořechů
1 hrst	rukoly

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

100 g camembertu - **100 g** lilku - **100 g** cukety - **50 g** červené cibule - **1 polévková lžíce** olivového oleje - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přírozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **1 čajová lžička** čerstvého tymiánu - **0,25 čajové lžičky** růžového pepře

Camembert nakrájejte na plátky a dejte stranou. Lilek a cuketu nakrájejte na kostky, cibuli na plátky. Na pánvi rozehejte 1 lžici olivového oleje, orestujte zeleninu, přidejte sójovou omáčku Kikkoman, tymián a pepř.

Krok 2

4 vejce - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přírozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **2 čajové lžičky** srirachy - **1** stroužek česneku, najemno nasekaný - **1 polévková lžíce** olivového oleje

Oddělte bílky od žloutků. Bílky vyšlehejte do tuhého sněhu. Žloutky smíchejte s Kikkoman Sójovou omáčkou se sníženým obsahem soli, srirachou a česnekem, poté do směsi jemně vmíchejte sních. Na pánvi rozehejte ½ lžíce oleje, nalijte polovinu směsi a zakryté smažte na mírném ohni 2 minuty z každé strany. Postup opakujte pro druhou omeletu.

Krok 3

300 g vlašských ořechů - **1 hrst** rukoly

Ořechy nasucho opražte na pánvi dozlatova. Na každou omeletu navrstvěte zeleninu a camembert z kroku 1. Posypte opečenými ořechy, přidejte rukolu a omelety přeložte napůl. Omelety zabalte do krabiček.