KIKKOMAN

Omeleta s uzeným lososem a zeleninou z horkovzdušné fritézy

Celkový čas vaření **17 min.** **5 min.** Doba přípravy **12 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
1.218 kJ / 291 kcal

Tuky: **16 g** Bílkoviny: **25 g**
Sacharidy: **10 g**

INGREDIENCE

2 Porce

5	vajec
60 ml	plnotučného mléka
50 g	čerstvého špenátu
70 g	červené papriky
70 g	žluté papriky
30 g	bílé části jarní cibulky
80 g	uzeného lososa, nakrájeného
70 g	cherry rajčat
20 ml	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo fermentované tekuté ochucovadlo
	Pažitka a kopr na ozdobu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Vejce vyšlehejte s mlékem a Sójovou omáčkou Kikkoman.

Krok 2

Papriky nakrájejte na kostičky, špenát nasekejte, cherry rajčata rozpulte a bílou část jarní cibulky nakrájejte nadrobno.

Krok 3

Pečicí nádobu do horkovzdušné fritézy lehce vymažte olivovým olejem. Přidejte špenát, papriky, cherry rajčata a cibulku, poté zalijte vaječnou směsí. Pečte v horkovzdušné fritéze při 170 °C 10–12 minut.

Krok 4

Navrch položte plátky uzeného lososa a ozdobte pažitkou a koprem.